

ڈاکٹر کا دسترخوان

2013

نومبر

پاکستان سوسائٹی



www.paksociety.com

03005206161

فہرست

یہ شیف ہمارے

روحی اللہ والا سے ملنے

گہواری

چھوٹا گھر بڑی جنت
مشہور کچن کی خصوصیات
پروے، آرٹسٹک نمونے
دش روم عام کمرہ نہیں
ری سائیکلڈ فرنیچر

رخ زیب

یہ BB کریم کیا ہے؟
خوشبو ہے صحت کا نسخہ بھی

میرے بچپن کے دن

کھلاؤ سونے کا نوالہ
چلو بچوں پارک چلیں
آؤ بچوں کے جمع کریں

تعلق خاطر

بچوں کو امان میں رکھنے



سیر و سیاحت

میلپورن



سایپیز سیکشن

- 35 سبز قیراٹے
- 36 سوپٹ اینڈ سیری وائٹ
- 37 ایک اینڈ کریج ریز
- 38 چکن روٹی رول
- 39 اسپیشی چکن کیک
- 40 سوئی کریم ٹوینڈل
- 41 سٹریچ
- 42 اسٹراویری فرنیچ ٹوسٹ
- 43 ڈسائپ کا مٹو
- 44 ریڈ پیٹرائڈ پیف داس
- 45 چکن میٹو
- 46 اسپیشی یولونز
- 47 ڈسٹریکٹل اسٹریچ
- 48 سوڈو اسٹریچ
- 49 اسٹریچل پیف دسٹرائڈ داس
- 50 چکن چیمپ
- 51 چکن دسٹرائڈ داس
- 54 فٹن کسٹن کسٹن
- 55 فریڈ پیف دسٹ
- 56 ہرے پیف دسٹ
- 57 سوڈو
- 58 کسٹن کسٹن
- 59 چکن ایک چائٹلن دسٹ
- 60 میکینک سٹریچ
- 61 چکن کسٹن
- 62 اسپیشی گارلک پیف
- 63 چائٹلن
- 64 چائٹلن
- 65 سٹریچ
- 66 ریڈ پیف دسٹ



بریک فاسٹ اور بریج اسپیشل

گڈ مارنگ... ناشتہ حاضر ہے
ناشتے کی بہاریں

کھانا صحت کا خزانہ

اڈا... روزانہ ایک
چائے بھاتی ہے
پکچھے پکچھے کھائے جانے والے کھانے
دال چاول
دھنک رنگ غذا نہیں
نڈائی کی کیا ہوگی؟

آپ کا ڈاکٹر

ڈاکٹر ارشاد احمد خان

صحت عامہ

ورڈش کریں تو کیسے کریں؟
شیشہ اور سگریٹ کون کتنا خطرناک؟
خون کے دباؤ پر رکھیں نظر
سر درد میں سر پکڑ کر نہ بیٹھیں

مستقل سلسلے

ادارہ
آپ کی رائے
آج کیا پکائیں؟
ڈاکٹر ایڈوانزری سروس
افسانہ
بک ریویو، فلم ریویو
ستاروں کی محفل

لاٹ، کیمرو، ایکشن

5 منٹ نشتہ قیوم کے ساتھ

اداریہ

قیمت 135 روپے شمارہ نمبر 33، نومبر 2013

معزز قارئین!
السلام علیکم



ڈالدا کا دسترخوان ہر ماہ آپ کے لئے ایک نئے اور منفرد طرز کا دسترخوان بچھاتا ہے، اور اس کو یہ تحریک ملتی ہے آپ کی بے تحاشہ ستائش سے۔ جس طرح خاص دعوتوں میں کھانے کی میز پر انواع و اقسام کے کھانے میز کو دلفریب رنگوں سے بھر دیتے ہیں اسی طرح ہماری پوری ٹیم کی کوشش ہوتی ہے کہ اپنے ہر شمارے کو نئے کھانوں کی ترکیب اور دلچسپ و معلوماتی آرٹیکلز سے سجادیں۔ اس ضمن میں ہم موسم اور trends کو مد نظر رکھتے ہوئے اس مرتبہ آپ کے لئے خصوصی طور پر پیش کر رہے ہیں ناشتے اور برچ آئٹل۔ زندگی اتنی تیز رفتار ہو گئی ہے کہ اب ہم کتابی باتوں سے بہت آگے نکل آئے ہیں اور اب آپ کو بیرونی ممالک کی طرح گھر کا ہر فرد کام پر جاتا ہوا نظر آئے گا۔ اور ظاہر ہے صبح جب 80% افراد گھر سے نکل رہے ہوں تو اہتمام سے ناشتہ کرنے کا نہ وقت ہوتا ہے نہ ہی سب اکٹھے بیٹھ سکتے ہیں۔ عموماً چائے کی پیالی پی کر سلاکس ہاتھ میں لے کر بچے اپنی اسکول کالج کی وین میں اور بڑے دفتر روانہ ہو جاتے ہیں۔

ڈالدا کا دسترخوان کے اس شمارے میں جہاں صحت مند ناشتے سے متعلق معلوماتی آرٹیکل آپ کی نظروں سے گزریں گے وہی دوسری طرف ڈالدا آپ کی صحت کا خیال رکھتے ہوئے چھٹ پٹ بننے والے ناشتے اور فرصت سے اکٹھے کھانے والے برچ کی کارآمد ترکیب بھی پیش کر رہا ہے۔ ہے ناں خوبصورت سنگم اور کیوں نہ ہو۔ کیوں کہ ڈالدا کو رہتا ہے ہر وقت آپ کی صحت کا خیال۔ تو ڈالدا کا دسترخوان کے اس اچھوتے آئینہ یا سے اپنے دسترخوان کو خوبصورت رنگوں سے سجائیں اور ڈالدا ایڈوائزری سروس کو اپنی دعاؤں میں یاد رکھیں۔

سرورق چکن روٹی رول

ایڈیٹر
شاہین ملک
ڈالدا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ

کری ایٹو اینڈ پروڈکشن مینیجر
عمران فاروق

خط و کتابت کا پتہ:

M-2 میزٹائن فلور۔ C-60

اسٹریٹ 24، توحید کمرشل،

فیز 5، ڈی ایچ اے، کراچی۔

فون: 0213-5304425-6

فیکس: 0213-5304427

ای میل: dkd@rev.com.pk

مارکیٹنگ مینیجر

علی وحسی

0300-2184864

ڈسٹری بیوٹر مینیجر

شیخ مشتاق احمد

0300-2275193



ڈالدا ایڈوائزری سروس

ہمیشہ کی طرح آپ کے ہم قدم

انتباہ: ماہنامہ ڈالدا کا دسترخوان میں شائع ہونے والی تمام تحریروں کے جملہ حقوق اشاعت بحق پبلشر محفوظ ہیں۔ پیشگی تحریری اجازت کے بغیر ڈالدا کا دسترخوان میں شائع ہونے والی کسی تحریر یا اس کے کسی حصے کو نہ تو شائع کیا جاسکتا ہے اور نہ ہی کسی اور شکل میں پیش کیا جاسکتا ہے خلاف ورزی کی صورت میں قانونی کارروائی کی جائے گی۔

ڈالدا کا دسترخوان کے حقوق بنام رجسٹرڈ ٹریڈ مارک ڈالدا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ محفوظ ہیں۔ کسی خلاف ورزی کی صورت میں ادارہ قانونی چارہ جوئی کا حق رکھتا ہے۔ ڈالدا کا دسترخوان جناب اسامہ محمود خان غوری (پبلشر) نے نورانی پرنٹنگ اینڈ پبلیشنگ انڈسٹری سے چھپوا کر شائع کیا ہے۔

آپ کی رائے



ڈالڈا کا دسترخوان ہر ماہ روایت کا تسلسل لئے حاضر ہوتا ہے۔ ڈالڈا ایڈوائزری کا اپنے قارئین سے یہ مشن فون، اپنی میل اور خطوط کے ذریعے استوار ہوتا ہے۔ اس ضمن میں ہمیں اس ماہ کے جریڈ سے متعلق آپ کی قیمتی آرا اور مشورے ملتے رہتے ہیں، مثلاً

اسٹار لیٹر

آئیے شامل ہو جائیں
اس خوبصورت کنٹینشن میں اور بنائیں
ڈالڈا کا دسترخوان سے اپنے رشتے کو مزید مضبوط۔
ڈالڈا کا دسترخوان سے متعلق اپنی حسین باتیں اور
واقعات ہمیں لکھ دیجیں اور بن جائیں
"Star letter of the month"
کے فائز



اور انعام میں پائیے
EMI PAKISTAN
کی جانب سے
سدا بہار گیتوں کی CD's
کا بہترین تحفہ

اپنے خطوط ہمیں ہر ماہ کی 15 تاریخ تک بھیجیں

خط و کتابت کا پتہ:-

M-2، پلاٹ نمبر 50، حیات 24، میڈیکل سٹریٹ، لاہور، (پاکستان)۔
فون: 0213-8304425-8

یکوٹوں کو ایک مجموعے کی شکل دے دی وہیں سرسپانے کے صفحات میں بھی
دلچسپ مواد شائع کیا۔ دلچسپ و عجیب میں جب اذان بھری کھاتے تے اور فن تعمیر
کے شاہکار عجوبے بہت اچھے صفحات تھے۔ کمال کی بات یہ ہے کہ آپ نے
کھانوں کے ساتھ فن تعمیر کے حسن کو بھی دوا آتھ کر دیا۔ افشان وانیال۔ ملتان

کھانوں کی فہرست شائع کیا کریں

یوں تو آپ کا پرچہ معیاری ہے اور کھانوں کی تصاویر کی عکاسی بہت عمدہ ہوتی
ہے۔ آپ سے فرمائش ہے کہ کھانوں کی فہرست ضرور شائع کیا کریں
تا کہ فہرست کے صفحے پر نظر دہڑاتے ہی ریسیپیز کا اندازہ ہو جائے اسی طرح
صحت عامہ کے صفحات میں گردوں کے امراض، دل کے عارضوں میں جتنا اور
ماں بننے والی خواتین کی غذا سے متعلق ضروری معلومات درج کیا کریں۔ کمال کی
بات یہ ہے کہ اگر کوئی سبزی خور آپ کا پرچہ لیتا ہے تو اسے دھوئوں کے کھانوں
کے انتخاب میں آسانی ہو جاتی ہے۔ (نازمین حسن۔ کراچی)

خدا ہم آپ کے مشوروں اور تجاویز کے لئے تہنوں سے مشکور ہیں۔
نا صرف آپ بلکہ بیشتر قارئین جن میں سرفہرست سرنیل ملک، زینا
شاہد، شکیلا بیگم، عائشہ سلیم اور ترکیں مہال شامل ہیں نے بھی یہ تجویز
دی تھی۔ زہرہ نظر ثانی سے آپ سب بہنوں کی فرمائش پوری کر دی
گئی ہے۔

میں امید ہے کہ آپ آئندہ بھی ڈالڈا کا دسترخوان اسی دلچسپی اور شوق سے
پڑھیں گی اور اپنی قیمتی رائے سے فوائزی رہیں گی۔ (ادارہ)

گھر داری کے صفحات پسند آئے ہیں

ڈالڈا کا دسترخوان میں شائع ہونے والے کہانیوں، نگوں اور دوسرے کھانوں کی
تراکیب آزمائیں اور بہت دلچسپ دار بنیں۔ آپ سے یہ کہنا ہے کہ میک اپ کی نئی
مصنوعات سے ضرور متعارف کروایا کریں۔ کس جلد کے لئے کس مخصوص رنگت
کے لئے کیسا میک اپ ہونا چاہئے اپنے مضامین میں یہ معلومات ضرور مہیا کریں۔
گھر داری کے صفحات میں کھنڈ، پردوں، گھر کی دیگر آرائش کے مضامین خاصے
مددگار ثابت ہوتے ہیں۔ یہ سلسلہ جاری رکھئے گا۔ (سمر بیگم خالد۔ کراچی)

"ضروری بات"

ہمیں ہر ماہ محض قارئین کی آراء مشورے کو ٹیبلٹ کے لئے تراکیب اور ٹیبلٹ کے لئے
میں وصول ہوتے ہیں ان سب کے لئے ہم آپ کے تہنوں سے مشکور ہیں۔ (ادارہ)



رسالہ روایتی کم منفرد زیادہ

اس بار ریسیپیز بھی اچھی ہیں رسالہ روایتی کم منفرد زیادہ ہیں۔ مضامین میں
انٹریٹ پر جانوروں کی خریداری، قربانی کا گوشت کھائیے، سپر فوڈز اور
ادنی کا دودھ بہت اچھے رہے یعنی معلوماتی مضامین بہتر لگے۔ آپ لوگوں
نے واقعی اس کا علمی معیار بڑھا دیا ہے۔ آسیہ شفیق، ملتان



آکٹوبر کا شمارہ بھر پور تھا

جہاں کھانوں کی تراکیب میں آپ نے دنیا کے مختلف کھانوں کا ذکر کیا اور لڈیف

گڈ مارنگ

کانٹی نینٹل ناشتہ حاضر ہے

یہ فرحت بخش اور بہترین اشتہا انگیز غذا بھی ہے
ایم حیا قاروقی

اس ناشتے میں سارا اہتمام بدیہی ہوتا ہے لیکن بہت حد تک آسانی سے تیار ہونے والا، ہلکا بھلکا صحت بخش ہوتا ہے۔ اس کے مینے میں ابلا ہوا یا باف فرائی انڈا، ڈیل روٹی کے ایک یا دو سائز نو سٹر میں سینکے ہوئے، جام یا مارملیڈ، مکھن یا پتھر اور ایک گلاس کسی موٹی پھل کا جوس ہوتا ہے۔ جوس نہ ہو تو ایک کپ کافی یا چائے (عموماً پاکستان اور ہندوستان میں چائے اور دودھ پتی پینے کا رواج ہے) بچاب کے خطوں میں کسی اور کچھ سرحدی علاقوں میں سادہ یا الائچی والا سبز قبوہ پیا جاتا ہے لیکن کانٹی نینٹل ناشتہ جدید شہری و صنعتی ثقافت کا حصہ ہے اور وہی علاقوں میں مقبول عام نہیں۔

اس ناشتے کے فوائد:

اگر جام کے بجائے پی ٹیٹر (مونگ پھلی کے مکھن) کو سائس پر لگا کر کھایا جائے تو کاربوہائیڈریٹس کے ساتھ ہمیں میگنیزیم، نیاسین اور پروٹین بھی ملتے ہیں۔ اس طرح معدنیات کے ساتھ پروٹین اور کاربوہائیڈریٹس کی درست مقدار مل جاتی ہے۔

نقصانات:

اگر جام کھایا جائے تو اس کی مقدار زیادہ نہیں کرنی چاہئے کیونکہ اس میں 95% فیصد تک شکر موجود ہے اور اس طرح غذائیت کم ہو جاتی ہے۔

جام اور مارملیڈ ریفاائنڈ شکر سے غذائیت حاصل کرنے کا ذریعہ ہیں جسے بچے اور بڑے شوق سے کھاتے ہیں۔ دن کا ناشتہ ہو یا شام میں اسٹیکس کی شکل میں یا پھر ہلکی بھوک میں دستیاب فوری حل یہی نظر آتا ہے۔ جام کی صنعت اسی لئے فروغ پائی ہے کہ صارفین نے بطور ذائقہ اسے اپنا پسندیدہ انتخاب قرار دے دیا ہے۔ ایک چمچ شکر میں 40 کیلو بڑھ جاتی ہیں۔ اب آپ اپنی عادت کے مطابق جانچ کر کیا آپ نے اسی مقدار میں جام کھایا ہے یا مقدار بڑھانی ہے؟ اگر آپ شوگر فری جام استعمال کریں تو آدھا چمچ جام کے حساب سے 20 کیلو بڑھتی ہیں۔ آدھی مقدار حاصل کریں گی کھانسی کریں گی موٹی پھلوں کے جام خریدے جائیں تاکہ ان کی تیاری پیشکش اور پھر محفوظ کر دینے کے عمل تک مدت استعمال ختم نہ ہو۔ یہ جام پھلوں کے اجزاء سے بنائے جاتے ہیں اگر پستے سائس پر ہلکی سی تہ لگا کر مکھن بھی استعمال کر لیا جائے تو کوئی مضائقہ نہیں یہ غذائیت میں بہتر ہو جاتے ہیں جسے یورپین صحت بخش غذا تصور کرتے ہیں۔ آپ کے پسندیدہ ذائقوں میں بلیک کرنٹ یعنی مٹھے کے جام کی غذائیت سے کسے انکار ہے اسی طرح Low-Sugar جام میں آپ کے انتخاب کے لئے اسٹریبری، ابیو، بیکوٹ، مارملیڈ، بلیک بیری، رس بھری، اورنج اور اپیل کیا کچھ نہیں ہے ان میں ڈائری فائبر، بیکٹریا اور دیگر وٹامنز موجود ہیں۔

ایک خیال یہ ظاہر کیا جاتا ہے کہ جام میں وٹامن C باقی نہیں رہتا کیونکہ ان پھلوں کو بہت دیر تک پکایا جاتا ہے۔ ہم اس کے باوجود دنیا بھر کے افراد جن میں

طبی ماہرین اور غذائیت کے ماہرین بھی شامل ہیں اپنے روزمرہ معمولات میں انہیں استعمال کر رہے ہیں۔ اسی طرح کنفیکشنری آئٹمز اور جدید ترین ٹیکنک میں انہیں اہم جزو کی حیثیت سے عوامی مقبولیت حاصل ہے۔ ایک ٹی فلنگ ہو یا ٹائرس کی یا انہیں بسکٹوں میں استعمال کیا جا رہا ہو ہم سب ان چیزوں کو بے حد شوق سے کھاتے ہیں۔ پرنگلی گلاب کی پتیوں اور ایک مخصوص جھاڑی کو مارملیڈ میں استعمال کرتے ہیں۔ وہاں مارملیڈ کو مارملیڈ پکا جاتا ہے۔

جام الرجبی نہیں کرتے

بہت کم یعنی شاذ و نادر ہی سننے میں آتا ہے کہ کسی شخص کو جام کھانے الرجبی ہوئی ہو۔ اگر آپ کم قیمت جام خریدتی ہیں اور جس کی کمپنی کی سادہ بھی بہتر نہیں تو پھر اس بات کی گارنٹی نہیں لی جاسکتی کہ اس میں استعمال ہونے والے کسانوں کے مصنوعی رنگ معیاری بھی ہیں یا نہیں۔ عام طور پر رنگ نامیاتی نہیں ہوتے جس کے باعث الرجبی کے امکان بڑھ جاتے ہیں۔

Pectin کیا ہے؟

یہ نباتی جیلائن ہے کہے ہوئے پھلوں کے گودے میں پایا جانے والا شکر کا مادہ ہے جو جام اور جیلی کو بنانے میں کام آتا ہے۔ یہ قدرتی ماحول میں Set ہونے والا جزو ہے اس میں پروٹین اور کاربوہائیڈریٹ دونوں شامل ہیں۔ جیلی شوق سے کھائی جاتی ہے لیکن جام اس کی نسبت زیادہ غذائیت بخش غذا ہے۔ دونوں میں شکر بڑی مقدار میں شامل کی جاتی ہے۔

گھر پر جام کیسے بنائیں؟

• پھل (Brass) لوہے (Iron) تانبے (Copper) کا برتن پھلوں کو پکانے کے لئے استعمال نہ کریں تو بہتر ہے۔ یہ برتن وٹامن C کو ضائع کر دیتے ہیں۔

• مکڑی کے لمبے دتے والا چمچ ہی استعمال کریں۔

• کہے ہوئے رس دار پھلوں کا انتخاب کریں۔ گلے سڑے پھل غذائیت رنگت اور افادیت سب ہی کچھ کھو بیٹھتے ہیں۔

• جام، جیلی اور مارملیڈ کو ہمیشہ ہلکی آگ پر پکایا جاتا ہے۔ چینی ڈالنے کے بعد تیزی سے پیچ چلا نا چاہئے تاکہ چینی پیندے میں جم کر جل نہ جائے۔

• پھلوں کی قاشوں کو پانی میں پکا کر نرم کیا جاتا ہے پھر شکر شامل کی جاتی ہے

اور آخر میں لمبوں کے رس کے چند قطرے ڈالنا ضروری ہے یہ اسے محفوظ کرنے کا نامیاتی طریقہ ہے۔

جام ذائقہ بھی، غذا بھی اور پھلوں کو محفوظ کرنے کا انداز بھی

کئی ہزار برس پہلے سے یہ روایت چلی آ رہی ہے کہ بڑیوں اور بچوں کو اگر کچھ طریقوں سے محفوظ کیا جاسکتا ہو تو ضرور کر لیا جائے۔ پھلوں کو شکر کے ساتھ محفوظ کرنے کا یہ عمل جام کی تیاری اور پیشکش کا عمدہ انداز ہے۔ مشرق وسطیٰ میں مصنوعی شکر یا ریفاائنڈ شکر کے بجائے گنے کی شکر کا استعمال کیا جاتا ہے تاکہ پھلوں کی غذائیت میں کوئی شک و شبہ نہ رہے۔ گنے کی شکر خالص اور نامیاتی ہوتی ہے۔

جام خریدتے وقت خیال رکھنے کی باتیں

• کیا آپ جس برانڈ کا جام خریدنے کا ارادہ کر چکے ہیں وہ تازہ پھلوں کے اجزاء سے ملا کر بنایا گیا ہے؟

• کیا اس میں Pectin کا جزو علیحدہ سے شامل کیا گیا ہے یا محض دعویٰ کر جا رہا ہے۔

• کیا یہ بہتر ہو کہ آپ ہوم میڈ جام خریدنے کی عادت ڈال لیں۔

• گھریلو سطح پر بنائے جانے والے جام میں Preservatives شامل نہیں کے جاتے یہ چونکہ کیمیائی اجزاء سے پاک ہوتے ہیں اس لئے انہیں ہفتہ بھر میں استعمال کر لیا جاتا ہے۔

• استعمال شدہ جام اچھی طرح دھو کر جام ٹھنڈا کر کے فریج میں رکھے جائیں تو یہ بہت جلد خراب نہیں ہوتے۔

• استعمال شدہ جام اچھی طرح دھو کر جام ٹھنڈا کر کے فریج میں رکھے جائیں تو یہ بہت جلد خراب نہیں ہوتے۔

• استعمال شدہ جام اچھی طرح دھو کر جام ٹھنڈا کر کے فریج میں رکھے جائیں تو یہ بہت جلد خراب نہیں ہوتے۔

• استعمال شدہ جام اچھی طرح دھو کر جام ٹھنڈا کر کے فریج میں رکھے جائیں تو یہ بہت جلد خراب نہیں ہوتے۔

• استعمال شدہ جام اچھی طرح دھو کر جام ٹھنڈا کر کے فریج میں رکھے جائیں تو یہ بہت جلد خراب نہیں ہوتے۔

• استعمال شدہ جام اچھی طرح دھو کر جام ٹھنڈا کر کے فریج میں رکھے جائیں تو یہ بہت جلد خراب نہیں ہوتے۔

• استعمال شدہ جام اچھی طرح دھو کر جام ٹھنڈا کر کے فریج میں رکھے جائیں تو یہ بہت جلد خراب نہیں ہوتے۔

• استعمال شدہ جام اچھی طرح دھو کر جام ٹھنڈا کر کے فریج میں رکھے جائیں تو یہ بہت جلد خراب نہیں ہوتے۔

• استعمال شدہ جام اچھی طرح دھو کر جام ٹھنڈا کر کے فریج میں رکھے جائیں تو یہ بہت جلد خراب نہیں ہوتے۔

• استعمال شدہ جام اچھی طرح دھو کر جام ٹھنڈا کر کے فریج میں رکھے جائیں تو یہ بہت جلد خراب نہیں ہوتے۔

• استعمال شدہ جام اچھی طرح دھو کر جام ٹھنڈا کر کے فریج میں رکھے جائیں تو یہ بہت جلد خراب نہیں ہوتے۔

• استعمال شدہ جام اچھی طرح دھو کر جام ٹھنڈا کر کے فریج میں رکھے جائیں تو یہ بہت جلد خراب نہیں ہوتے۔

دیس بدیس گھومیں

دیکھیں ناشتے کی بہاریں

درخشاں فاروقی

میر و سیاحت کے شوقین افراد دوسرے مقام پر صبح کا اجالا دیکھتے ہی ناشتے کا انتظار کرتے ہیں۔ وہ چاہتے ہیں کہ اس نئی جگہ کا روایتی ناشتہ ضرور کریں تاکہ نئی ثقافت اور نئے ذائقے سے متعارف ہو سکیں۔ آب و ہوا بدلتی ہے تو بھوک بھی کھل کے لگتی ہے۔ جس طرح پاکستان میں کھانوں اور ناشتوں کے ضمن میں خاص وراثتیں ہیں اسی طرح دیگر ملکوں میں بھی ناشتے کا پلٹیر یا ٹرے ہر اقسام کے ذائقوں سے لدی چھدی نظر آتی ہیں۔ ذیل میں چند معروف مقامات کے ناشتوں کا مختصر سا جائزہ لیا جا رہا ہے دیکھئے تو کس جگہ لوگ کیسا ناشتہ کر کے کاروبار زندگی کی دوڑ میں شامل ہونے لگے ہوں گے۔



ہوئے بھی کھاتے ہیں، مختلف بریڈز مثلاً Split Tin یا Cottage Loaf کے ساتھ دھوئیں میں پکی سالم چھلی شوق سے کھائی جاتی ہے۔

ملائیشیا

یہاں طویل رتبے پر پھیلی ہوئی بوئے فیل جھائی جاتی ہے۔ ہونٹوں میں آپ



کولا یا کوکنگ کا دلکش اور حیرت انگیز نظارہ دیکھنے کو مل جاتا ہے۔ چاولوں سے لے کر مختلف روایتی سالنوں کی وراثت بھی دستیاب ہوتی ہے۔

تھائی لینڈ



چاولوں کی پڈنگ، پھلوں کی کئی اقسام، ڈبل روٹی کے سلاکسز پر مہسن، شہد، خیر اور دیگر Spreads لگا کر کھانے کا رواج ہے۔ ناشتے میں پیچھے، کیلے اور سیب کو نمایاں طور پر اہمیت دی جاتی ہے۔

طرح گھونٹا جاتا ہے۔ پیش کرنے سے قبل زیتون کا تیل، نمک، سیاہ مرچ چھڑک دی جاتی ہے۔ مقامی بدو خیموں کے باہر یا دفاتر پہنچ کر سر راہ پھونکا چھاکے گروہوں کی شکل میں بیٹھ کر یہ ڈش بڑے قہاروں سے کھاتے ہیں۔ کھجوروں، شہد اور قہوہ سے بھی لطف لیتے ہیں اور نو جوان اونٹنی کا دودھ ناشتے میں بطور خاص پیتے ہیں۔

امریکہ



بہت سے امریکی بھی دفتر آ کر ناشتہ کرتے ہیں یہاں کھفکھری آٹھ ناشتے کا اہم جزو ہیں گھر سے صرف بیڈی لے کر دفتر آنے والے کو کیزز، آلیٹ، براؤنز، چین کیک، مختلف نمس والی بریڈز، کافی یا فریش جس کے ساتھ کام کا آغاز کرتے ہیں۔ بزرگ شہری اور کارکن سیریلز اور دودھ ہی لینا پسند کرتے ہیں۔ چنانچہ وہ گھر ہی سے یہ سادہ ناشتہ کر کے دفتر آتے ہیں۔ صبح کی ٹی بریک میں البتہ بد پرستی بھی کر لیتے ہیں پھر پڑا، سینڈویچز، پائی اور ٹارٹ جو کچھ دستیاب ہو سکے کیتھین میں آرڈر کر دیتے ہیں۔ امریکی آفس ٹیمیل پر آ کر چائے اور کافی بھی نہیں پیتے گوکہ خود کار مشینوں کے ذریعہ دفاتر کے ہر فلور پر ان جزوی ناشتوں کا اہتمام ہوتا ہے تاہم کھانے کی اشیاء کے لئے وقت مقررہ پر کیتھین ہی کا رخ کیا جاتا ہے۔ جہاں جوس کے علاوہ پھلوں کی بھی وراثت دستیاب ہوتی ہے۔

سوئٹن

یہ باکمال لوگ ناشتے میں بھی لا جواب مینیو شامل کرتے ہیں۔ اگلے اگلے



ترک چند خوبصورت ترین قوموں میں شمار ہوتے ہیں۔ یہاں ڈبل روٹی کی کئی اقسام ملتی ہیں۔ تازہ اور قد رے سخت سلاکسز والی Simit بریڈ بھی کھائی جاتی ہے اور کافی ٹینگل اسٹ بریڈ بھی زیتون، مکھن، کھیرے کے قلوں، ٹماٹر یا گاجر کے ساتھ کھائی جاتی ہے۔ ایلا ہوا اٹا تازہ شیر اور قہوہ ہر ناشتے کا جزو ہوتا ہے۔ برنج کرنا مقصود ہو تو آلیٹ، کرکری ڈبل روٹی، مکھن، جام، کافی اور مخصوص قہوہ جسے Salep کہا جاتا ہے ترکیوں کو بے حد محبوب ہے۔

عرب ممالک



کم و بیش تمام عربی ممالک میں یکساں ثقافت نظر آتی ہے۔ سادہ ڈبل روٹی کے ساتھ فول نامی ڈش کو اہتمام سے بنایا جاتا ہے۔ یہ گوشت کے بجائے تازہ پھلوں اور دالوں یا مزہ کا موسم ہو تو ان کے ساتھ پکائی جاتی ہے۔ اسے ہمارے حلیم کی



ڈالدا کنولا آئل

صحت مند طرز زندگی کی اولین ترجیح

ایسے میں ڈالدا کنولا آئل بہترین انتخاب ہے جس میں ضروری فیٹی ایسڈز یعنی اومیگا 3، اومیگا 6، ساتھ میں اضافی وٹامن D، A اور E شامل ہیں۔ یوں آپ رہیں گے کامیابیوں کے سفر میں اوروں سے بہت آگے۔

خواتین خاتما اس مسئلہ سے دوچار ہیں وہ اپنے بچہ میں ائمہ پر اٹھا، برید، بدن جو اور گندم کا ولیہ، ملک شیک، فریش جوس، لسی، چکن، ٹیک اور اسی طرح کی دیگر چیزیں بدل بدل کر شامل کرتی رہیں تو بہت بہترین نتائج حاصل کر سکتی ہیں۔ اس صورت میں مختلف اشیاء سے حاصل ہونے والی غذائیت صحت پر بہترین اثرات مرتب کرتی ہے۔ اسی طرح جلدی میں کھانا اور جمل جائے کھالینا اور جنک فوڈ کے استعمال میں اضافہ بھی وہ عوامل ہیں جو ہمیں بہت سی غذائیت سے محروم کر سکتے ہیں۔

برقی رفتار طرز زندگی اور مسابقت کے دور میں ضروری ہے کہ ہماری خوراک میں باقاعدگی کے ساتھ ایسے اجزاء شامل ہوں جو ہمیں زیادہ توانائی کی فراہمی، صحت اور تندرستی کے حصول کو یقینی بنانے کے لئے ضروری ہیں۔ اومیگا 3 اور اومیگا 6 ضروری فیٹی ایسڈز و اہم غذائی اجزاء ہیں جو انسانی جسم میں پیدا نہیں ہوتے لہذا ہماری خوراک میں ان کا شامل ہونا بے حد ناگزیر ہے۔ انٹیمیشن میں کی کرنے کی صلاحیت کی بدولت یہ آرتھرائٹس، کینسر اور امراض قلب سے بچاؤ میں خاص معاونت کرتے ہیں اسی طرح دماغ کی کارکردگی، بینائی اور مزاج سے متعلق درپیش مسائل پر قابو پانے میں بھی مؤثر ہیں۔

اضافی وٹامن D، A اور E مضبوط ہڈیوں، دھتکی ہوئی جلد اور خون میں ہی کلوش بنانے کے عمل کو کنٹرول کرنے اور بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت کو بہتر بنانے کے لئے مفید مانے جاتے ہیں۔

خوشحال اور کامیاب زندگی کے لئے صحت و تندرستی لازم و ملزوم سمجھے جاتے ہیں۔ بظاہر ہم میں سے اکثر افراد تندرستی ہی نظر آتے ہیں اس کے باوجود بھی مختلف امور میں نمایاں کارکردگی کا مظاہرہ نہیں کر پاتے یا پھر رفتہ رفتہ صحت سے متعلق مسائل سے دوچار رہتے تھکتے ہیں یہ کیفیت مزید پیچیدگیوں کا پیش خیمہ ثابت ہوتی ہے۔ لہذا اپنی خوراک اور طرز زندگی کا جائزہ لینا ہوگا کہ غیر محسوس طریقہ سے حالات کے وقتی تقاضوں کو پورا کرتے کرتے ایسی عادات ہماری زندگی کا حصہ بن جاتی ہیں جو مستقبل میں بڑے خطرات سے دوچار کرنے کا سبب بنتی ہیں۔ مسابقت کے دور میں آگے سے بھی آگے بڑھنے کی خواہش کو پایہ تکمیل تک پہنچانے کے لئے ان پر توجہ ضروری ہے۔ وقت کی کمی کی شکایت ایک رواج بنتی جا رہی ہے اور اس کی وجہ سے عموماً اتنی کاموں کو نظر انداز کر دیا جاتا ہے جتنی کمی، دیر سے سونا، جلدی میں کھانا اور خاص طور پر ناشتہ نہ کرنا ایسی غلطیاں ہیں جو ہم میں سے اکثر افراد کرتے ہیں جبکہ یہ ہماری زندگی، کارکردگی اور ترقی ہر چیز کے لئے ناگزیر ہے کہ ہم صحت مند طرز زندگی اپنائیں۔

صبح کا ناشتہ تمام دن کے کھانوں میں سب سے زیادہ اہمیت کا حامل ہے اور بیشتر افراد اسی کو نظر انداز کر دیتے ہیں۔ جن گھروں میں ناشتہ کا اہتمام کیا جاتا ہے وہاں یہ دیکھنے میں آیا ہے چند دنوں یا ہفتوں بعد بچوں یا بڑوں کی دلچسپی ختم ہو جاتی ہے اور کبھی کوئی تو کبھی کوئی فرد ناشتہ نہیں کرتا۔ اس مسئلہ کی یوں تو کئی وجوہات ہیں اور ان کے ساتھ مینیو کی یکسانیت بھی ایک وجہ ہے جو



انڈا... روزانہ ایک اور ناشتہ مکمل

یہ پروٹین کے حصول کا اہم ذریعہ بھی ہے



یہ بہترین پروٹین اور مفید غذا ہے۔ جو ہر گھر میں ناشتے کے طور پر کھایا جاتا ہے۔ ویسے سالن اور بھنی ہوئی شکل میں بھی تیار کیا جاتا ہے۔ غذائی اہمیت کے اعتبار سے دودھ کے بعد اس کا نمبر آتا ہے۔ کوشش کریں کہ ہر عمر اور ہر موسم میں اسے کھایا جاسکے۔ یہ مقوی غذا ہونے کے ساتھ ساتھ دماغی صلاحیتوں کو بھی بڑھاتا ہے اور بینائی کو بھی تقویت دیتا ہے۔ طویل بیماری کے بعد انسانی جسم جلد تھکاؤٹ کا شکار ہوتا ہے۔ اس نقاہت کو دور کرنے کے لئے انڈا کبھی بھی کسی بھی شکل میں کھایا جاسکتا ہے۔

کچھ لوگ اسے موسم سرما کی غذا تصور کرتے ہیں لیکن حقیقت یہ ہے کہ یہ موسم گرما میں بھی اتنی ہی غذائی افادیت رکھتا ہے اور ہرگز بھی نقصان دہ نہیں ہے۔ اس میں پروٹین، فاسفورس اور کیلشیم تینوں اجزاء پائے جاتے ہیں۔

پروٹین کھانا کیوں ضروری ہے؟

یہ گوشت، عضلات، رگوں اور پٹھوں کی ساخت بہتر بناتا ہے۔ اس سے جسم میں حرارت اور طاقت پیدا ہوتی ہے۔ کیلشیم، فولاد، فاسفورس انسانی جسم کے لئے بڑی اہمیت کے حامل ہیں۔

کیلشیم

یہ جزو نہ صرف ہڈیوں کی ساخت بہتر بناتا ہے بلکہ پیچھے پڑوں کو مضبوط کرتا، جسم کی نشوونما کرتا، Urine میں پائے جانے والے تیزابی اور فاسمادوں کو خارج کرنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

فاسفورس

یہ جزو اعصابی تقویت دیتا ہے۔ اس کے علاوہ معدنی نمکیات دل کی تقویت کے لئے بہتر ہے۔

انڈا بال کرکھائے یا سالن میں پکا کر ہر طرح سے مفید ہے۔ ہمارے ہاں لوگوں کی اکثریت انڈے کو ناشتے کے اہم جزو کے طور پر کھاتی ہے۔ موسم سرما میں انڈوں کا حلوہ بنایا جاتا ہے۔

برصغیر میں مرقی کے انڈوں کے علاوہ بھی دوسرے جانوروں کے انڈے کھائے جاتے ہیں ان میں مچھلی کے انڈے بھی شامل ہیں۔ غذائی اعتبار سے یہ بھی نہایت مفید ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ بلیغ کے انڈے بھی کھائے جاتے ہیں۔

ماہرین غذا ایت کہتے ہیں کہ آپ کبھی انڈے کو بہت دیر تک نہ پکائیے ورنہ اس کی پروٹین ضائع ہو جائے گی۔ اگر اپنا مقصود ہو تو اسے ہاف بوائل رکھیں

100 گرام انڈے میں حسب ذیل غذائی اجزاء پائے جاتے ہیں

پروٹین	12.8 گرام
توہائی	162 کیلو رچ
سولیم	140 گرام
کیلشیم	54 mg
چکنائی	11.5 گرام
فاسفورس	200 گرام
فولاد	1.09 ملی گرام
وٹامن-A	190iu
وٹامن-B12	180iu
وٹامن-D	87iu
نکسار	0.7 ملی گرام



تا کہ ضروری اجزاء مشورہ ہونے پائیں۔

ایک رائے کے مطابق انڈوں میں موجود کولیسٹرول سے دل کے دورے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔ مناسب یہی ہے کہ اعتدال میں رہ کر کھائے جائیں۔ انڈے لپانا کے نہیں آتا لیکن طبی ماہرین کہتے ہیں انڈے کو اتنی ہی دیر پکایا جائے کہ سفیدی پک جائے اور زردی پکنے کے قریب ہو یعنی پورے طہر پر نہ کچی رہے۔ بالکل پک جائے پھر اس انڈے کا چھلکا تار کر ڈالنا تاکہ اس میں کالی مریچ چھڑک کر کھایا جائے۔

بچوں کو انڈے دودھ میں پھینٹ کر شہد ملا کر پلائے جاتے ہیں۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ انڈے کی سفیدی اور زردی نکال کر صاف پیالے میں رکھ لی جائے اور اس کے اوپر جوش دیا ہو دودھ گرم گرم ڈالا جائے پھر شہد ملا کر پلایا جائے۔

انڈے کی زردی میں کل انڈے کی دو تہائی چکنائی ہوتی ہے۔ انڈے کی سفیدی میں وٹامن-B اور پوٹاشیم ہوتے ہیں۔ پروٹین کی مقدار کل انڈے کا ایک تہائی ہوتی ہے۔ اس کے سوا انڈے میں کوئی ضرر رساں جزو نہیں ہوتا پورا انڈا ایک ہی وقت میں کھالینا مفید ہوتا ہے تاکہ مکمل طور پر غذا ایت اکٹھی ملے۔

جدید تحقیق کے مطابق روزانہ انڈا کھانا مضر نہیں ہے بلکہ کئی امراض کی روک تھام میں مفید ہے۔

ایک حالیہ تحقیق بتاتی ہے کہ روزانہ انڈا کھانے سے ذیابیطس ٹائپ II کے امکانات میں اضافہ نہیں ہوتا۔ اس ضمن میں محققین نے 3898 افراد کو روزانہ ایک انڈا کھلایا مگر ان میں ذیابیطس ٹائپ II قسم کے کوئی امکانات ظاہر نہیں ہوئے۔

انڈے غذا ایت سے بھرپور اور قدرے سستی غذا ہیں بہتر ہے کہ انہیں روزانہ خوراک میں شامل کر کے قوت مدافعت بڑھائی جائے۔



چائے نبھاتی ہے مہمان نوازی کا تقاضا

مگر بہتر ہے کہ اس کے نقصانات پر بھی رکھیں نظر

درخشاں قاروقی

دن بھر کی روٹین دیکھئے تو سہ پہر 4 بجے سے 6 بجے شام تک چائے کا وقت مقرر ہوتا ہے لیکن ایسا ہی وقت ممکن ہوتا ہے جب ہم اصول و ضوابط کے پابند ہوتے ہیں اور ہر کام کا وقت متعین کر کے اپنا طرز زندگی ترتیب دیتے ہیں۔ ہم میں سے اکثر لوگ بے ترتیب اور چکدار طرز کے معمولات اپناتے ہیں۔ ہمیں وقت فوقتاً پانی اور چائے کی طلب ہوتی ہے۔ پانی جسم کے تحفظ اور کیمیائی عمل کو بہتر بناتا ہے۔

پانی کا متبادل جزو چائے بہترین حد تک مینا بولزم فعال کرنے، جلد کی رنگت بہتر بنانے اور کیلوریز کی مد میں قلعہ اضافے کے بغیر یہ انتخاب کیا بہتر نہیں۔

دنیا بھر میں چائے پی جاتی ہے یہ اپنے ذائقے، خوشبو اور غذائیت میں موڈ بہتر کرنے اور توانائی بہم پہنچانے کا موثر ذریعہ ہے۔

صحت افزاء چائے کو سی

دودھ پتی یا سبز

چائے کی مقدار میں بے پناہ اضافہ کرنا صحت کے اعتبار سے درست عمل نہیں۔ آپ سبز چائے لیں یا قہوہ دونوں ہی موزوں ہیں تاہم آپ مٹھا یا دودھ کا استعمال کم سے کم کر دیں تو اسی چائے کو صحت کا نسخہ قرار دیا جاسکتا ہے۔ ماہرین غذائیت کہتے ہیں کہ دودھ اور شکر کا غیر معمولی اضافہ چائے کی پتیوں کی اصل غذائیت زائل کر دیتا ہے لیکن یہ اس صورت میں ہوتا ہے جب ہم چائے کا رنگ بہت گہرا کرتے ہیں اس گہرے رنگ کے بعد ہمیں چائے کی تفتی محسوس ہوتی ہے بھلا ہم کیوں زائد مدت تک پکا کر چائے کے اصل غذائی اجزاء Catechins اور دوسرے Flavonoids اور اینٹی آکسیڈنٹس کیوں ضائع کرتے ہیں۔

چائے کی ٹپ

توجہ فرمائیے

ایک کپ چائے میں موجود Amino Acid اور Theanine کی مقدار تازہ دم کرویتی ہے اور جس کے نتیجے میں ہم قوت اشہاک میں بے پناہ اضافہ اور توانائی محسوس کرتے ہیں۔

اینٹی آکسیڈنٹس، فلیوونوئڈز کا کردار

چائے اور پھلوں میں موجود یہ غذائیت بھرے اجزاء جسم کی فاضل چربی کو گھٹانے میں مددگار ہوتے ہیں۔ تحقیق بتاتی ہے کہ پھل کھانے کی عادت بنانی



چائے تو جسم پر چربی کی تہہ نسبتاً کم جمتی ہے اس طرح چائے بھی مثبت کردار ادا کرتی ہے تاہم 8 یا 10 کپ چائے پی لینا یا سارا دن پھل ہی کھاتے رہنا سخت نقصان دہ عمل ہے۔

پیٹ کے گرد جمع ہونے والی چربی گھٹانے کے لئے سبز چائے کا استعمال مفید قرار دیا گیا ہے۔ یہ آنتوں کی سوزش ختم کرتی ہے۔ ہانسنے کے متعدد مسائل، ذیابیطس اور دل کے امراض میں بھی تحفظ دینے والا جزو ہے۔ بڑی آنت کے افعال کو موثر بنا کر سوزش ختم کرتی ہے۔ خاص کر ایسے لوگ جو روغنی غذا نہیں زیادہ مقدار میں کھاتے ہوں اور ورزش کرنا بھی ان کے معمولات میں شامل نہ ہو۔ ادکل عمری میں شریاٹوں کی تنگی، دل کے دیگر امراض، بلڈ پریشر یا کینسر کی علامات ظاہر ہونا شروع ہو جاتی ہیں۔ اس مقصد کے لئے اولین ترجیحی حل بروقت اور موثر طبی امداد ہی ہے تاہم اگر لائف اسٹائل میں کھانے پینے کی خرابیاں دور کر دی جائیں تو امراض کے بڑھنے کا احتمال کم ہو جاتا ہے۔ آپ سبز چائے اور سادہ قہوہ پینا شروع کریں۔ معدے کی کرائی اور کئی شکایات پر قابو پانا آسان تر ہو جائے گا۔

یورپین جنرل آف کلینکل نیوٹریشن نے بھی سبز چائے کے حق میں دلائل شائع کئے ہیں جن کے مطابق نظام ہاضمہ کی پیچیدگیوں کے باعث واقع ہونے والی اموات کی شرح میں خاطر خواہ کمی دیکھنے میں آتی ہے۔ علاوہ ازیں تحقیق بتاتی ہے کہ چائے بطور دوا اتنی ہی استعمال کی جانی چاہئے جتنی یومیہ ضرورت ہو اور یہ کسی مستند اکثر یا ماہر غذائیت کی تجویز کردہ ہو اس احتیاط کی صورت میں بڑھا ہوا کولیسٹرول، اسٹروک، اوسٹیو پوروسس اور چند سرطانوں کے روک تھام میں معاون ہو سکتی ہے مگر یہ دوا نہیں ہے البتہ یادداشت بہتر بنانا مقصود ہو، جلد کی خشکی اور تازگی درکار ہو تب ممکنہ حد تک سبز چائے پینا درست عمل ہے۔ یہ جلد کی لچک برقرار رکھتی ہے۔ بڑھتی ہوئی



نمر کے اثرات، لکیروں اور جھریوں کی روک تھام کرتی ہے۔ اس کے علاوہ دانتوں پر بٹنے والی تہہ پلاک اور منہ کے بیکٹیریا کا خاتمہ کرتی ہے۔

کیا آپ جانتے ہیں

بہت سے لوگ چائے کے مسٹر جزو کھین سے خوفزدہ ہوتے ہیں مگر حالیہ تحقیق بتاتی ہے کہ یہ سادہ پانی کی طرح جسم میں پانی کی مقدار بڑھاتی ہے اور اسے زائل ہونے والے پانی کا متبادل قرار دیا جاتا ہے۔

چائے تاریخ کے آئینے میں

چائے کا پودا چین سے دوسرے تمام ملکوں میں مسلمان سیاحوں کے ذریعے پہنچا۔ ایک مسلمان سیاح سلیمانی سیرانی جس نے ابو زید سیرانی کے ساتھ کئی مرتبہ چین کا سفر کیا تھا اپنی تالیف سلسلہ تاریخ میں لکھا ہے "چین میں ایک خاص قسم کی گھاس پانی جاتی ہے جسے وہاں کے لوگ جوش دے کر پیتے ہیں اور تمام شہروں میں بڑے وسیع پیمانے پر وہ گھاس بکتی ہے اس سے چینی حکومت کو بڑی آمدنی ہوتی ہے وہاں کے لوگ اس گھاس کو ساخ (چاہ) کہتے ہیں۔ اس میں قدرے تلخی پانی جاتی ہے۔ اسے کھولتے ہوئے پانی میں ڈال کر پیتے ہیں اور بہت ہی مفید اور مقوی ٹانک کہتے ہیں اس جیسا کوئی اور مشروب نہیں اور نہ ہی اس سے مقابلہ کیا جاسکتا ہے۔"

جہاں تک برصغیر میں چائے کے تعارف کا تعلق ہے تو وہ انگریز بہادر کے ذریعے ہوا تجارت کی آڑ میں ہندوستان پر قابض ہو گئے۔ جہاں جہاں ان کے قدم چلے وہاں وہاں چائے بھی پہنچی۔ 1857ء میں جنگ آزادی کے بعد انگریزوں نے پورے ملک پر قبضہ کیا تو چائے کی گرفت اور بھی مضبوط ہوئی۔ برصغیر والوں نے چائے نوشی میں یورپ اور چین کو بھی پیچھے چھوڑ دیا۔ اس کے بغیر اب نہ کوئی تقریب مکمل ہوتی نہ مہمان نوازی کے تقاضے پورے ہوتے ہیں۔

شروع شروع میں پنجاب کے لوگوں نے چائے کی مخالفت کی تھی لیکن چائے کچیوں نے گاؤں گاؤں جا کر مفت چائے پلا کر لوگوں کو معارف بنا ڈالا اور اب یہ انتہائی مقبول مشروب ہے۔

لفظ چائے دراصل چینی زبان کا لفظ ہے جو لفظوں کے مرکب چا اور ئے سے بنا ہوا ہے۔ چا اس مشروب کو کہتے ہیں جس میں یہ جڑی بوٹی کھولتے پانی میں جوش دے کر اس کا عرق نکالا جاتا ہے اور پانی کو کہتے ہیں جو پینے کے لئے نہیں بلکہ پھینکنے کے لئے ہوتی ہے۔ لغوی معنوں میں گھاس کو کہا جاتا ہے لیکن اصطلاحاً اس پودے کے لئے استعمال ہونے لگا جس سے چائے بنائی جاتی ہے۔

چائے ایک بھارتی نما پودے کی چٹیاں ہیں جس کی اونچائی ایک گز یا اس سے کچھ زیادہ ہوتی ہے۔ اس کا پودا بڑی حفاظت اور احتیاط سے پرورش پاتا ہے۔ اس کے پتوں میں تلخی ہوتی ہے لیکن ابالنے سے زائل ہو جاتی ہے۔

اس کی ایک ہزار سے زائد اقسام ہیں جن میں سے کئی خوردہ ہیں لیکن رنگت

کے لحاظ سے 3 قسمیں زیادہ مشہور ہیں سفید، سبز اور سیاہ۔ ان میں سب سے بہتر سفید چائے ہے جو خوشبودار ہونے کے علاوہ ادھ کھلی پتیوں کی وجہ سے شہرت رکھتی ہے لیکن یہ قسم عام دستیاب نہیں۔ اس کے بعد سبز چائے ہے جو اپنی خصوصیات کی وجہ سے زیادہ مرغوب سمجھی جاتی ہے۔ سب سے گھٹیا قسم سیاہ رنگت والی ہے جو ہمارے ہاں زیادہ تر استعمال ہوتی ہے۔ حیران کن بات یہ ہے کہ اعلیٰ اور گھٹیا چائے ایک ہی پودے سے تیار کی جاتی ہے۔

سبز چائے ان پتیوں پر مشتمل ہوتی ہے جنہیں تھوڑی دیر کھا کر فوراً ہی اکٹھا کر لیا جاتا ہے۔ اس میں چائے کی تمام خصوصیات موجود رہتی ہیں۔ چائے کی پتی کو جتنا جوش دیا جائے Tammin اتنی ہی زیادہ مقدار میں نکل کر نقصان پہنچاتا ہے یہی چائے کا انتہائی ضرر رساں جزو ہے جس کی وجہ سے لوگ دائمی قبض، خشکی، بے خوابی اور معدے کے امراض میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔

چائے بنانے کا طریقہ

قدم حکماء کہتے تھے کہ ایک وقت میں ایک برتن سے دوسرے زائد کپ نہ بنائے جائیں اور چین کے ادیب لن یوتا نگ کہتے ہیں چائے پینے والا اپنے لئے خود چائے بنائے اور کم سے کم مقدار میں بنائے، بہر حال چائے بنانے کی ترکیب پر چین اور برصغیر کے لوگ دورائے نہیں رکھتے۔

چار پیالی پانی کو خوب جوش دے کر ایک کھانے کا چمچ پتی ڈالی جائے اور چائے دانی کوئی کوزی سے ڈھانپ دیا جائے اس بات کا خیال رکھا جائے کہ پتی کو جوش نہ دیا جائے یہ نقصان دہ ہے۔ اس کے 5

منٹ بعد پیالیوں میں نکال کر شکر دودھ اور بالائی شامل کی جائے یہ مسٹر اثرات کی اصلاح کرتی ہے۔

چائے کے فوائد

طبیعت میں فرحت و انبساط پیدا کرتی ہے۔ مقوی اعصاب ہے، پیاس کو بجھاتی ہے۔ درد سر کو دور کرتی ہے۔ پسینہ آور ہے بخار اتارتی ہے، مٹھائی خون ہے، جسم اور رخساروں کی رنگت نکھارتی ہے، ریاچ اور ورموں کو تحلیل کرتی ہے۔ بواسیر کا درد رفع کرتی ہے، دل کے امراض میں مبتلا افراد چائے کی ایک پیالی میں آدھی لونگ اور تھوڑی سی دارچینی ڈال کر پییں تو دل کی کمزوری دور ہوتی ہے، دسے میں چائے کا قبوہ افادہ دیتا ہے۔ آنکھیں دھکتی ہوں یا آنکھوں کے گرد حلقے ہو جائیں تو چائے کی پتی کی پوٹی بنا کر یا پتی بیک آنکھوں پر رکھنے سے درد دور ہوتا ہے حلقے ماند پڑ جاتے ہیں۔ انہی آ کریدیمکس اس کی خاص خصوصیت ہیں۔

نقصانات

طبیعت میں حرارت پیدا کرتی ہے۔ نہار منہ بیڈنی بے حد نقصان دہ ہے۔ ریشہ پیدا کرتی ہے۔ بلڈ پریشر بڑھاتی ہے، دانت کمزور کرتی ہے، معدے میں خراش پیدا کرتی ہے۔ زیادہ چائے پینے سے قبض ہو جاتی ہے، جگر کو متاثر کرتی ہے، خون میں کمی بھی کر سکتی ہے، خونی بواسیر میں قطعی نہیں چھٹی چاہئے، اس میں ذائقہ ہے، اعصاب کو کچھ دیر کے لئے مقوی کرنے کی صلاحیت ہے مگر دیر پا غذا نیست نہیں صرف وقتی طور پر چاق و چوبند کرتی ہے۔

چکھتے چکھتے کھائے جانے والے کھانے

100 کیلو ریز سے بڑھنے پر بڑے کھانے شمار ہوتے ہیں

سے وزن نہیں بڑھتا بلکہ بلکی بھوک میں تھوڑی سی تشفی کے لئے چارے ہواٹے ہا دام کھانے سے وزن پر بہت برا اثر نہیں پڑتا۔ ماہرین غذا نیت اجہ سے کہتے ہیں کہ آپ ہر دوسرے تیسرے روز ہی کسی مگر 14 ہا دام کھالے سے موٹا پا نہیں بڑھتا۔

پاپ کارن



بہزیاں اور ہمس

یہاں یہ بتانے کی چنداں ضرورت نہیں کہ جنوں، بہزیاں اور لیموں کے عرق کے ساتھ بنائی جانے والی یہ ڈش صحت کا خزانہ ہے۔

اخروٹ اور چاکلیٹ



Snacks جنہیں ہم بڑے کھانوں کے درمیان وقفے میں تفریحاً چکھنے والے کھانے کہتے ہیں اگر 100 کیلو ریز سے زائد پر مشتمل ہوں تو پھر وہ بڑے کھانے ہی شمار ہوتے ہیں۔ تفریحاً کھائے جانے والے ان لوازمات کو مختصر ترین ٹائمنے کہا جائے تو بھی غلط نہیں۔ ماہرین کہتے ہیں کہ ہر چار گھنٹے بعد لے جانے والے ان اسٹیکس کو فوری توانائی کی بحالی، تھکن دھل کر نے اور از سر نو ذہنی بیداری اور چوکس رہنے کے عمل کے لئے معاون غذا میں سمجھا جاتا ہے تاہم ان کی مقدار کا تعین ضروری ہے۔ ان غذاؤں کی کیلو ریز 100 سے زائد نہ ہونے پائے۔ یوں تو ہمارے اطراف کھانے پینے کی اشیاء کی ورائٹی موجود ہوتی ہے مگر کبھی کبھی منہ کا ذائقہ بدلنے کے لئے آپ ذیل میں درج غذاؤں سے بھی مستفیض ہو سکتے ہیں۔

چاکلیٹ اور کیلا



بہیر اور سیب

ما از مت پیشہ خواتین اپنے ساتھ چند دانے اخروٹ اور ایک آدھ چاکلیٹ ضرور ذخیرہ کر لیا کریں۔ چاکلیٹ کا رنگ بھی غذا نیت کے حوالے سے بنیادی اہمیت رکھتا ہے۔ ڈارک چاکلیٹ میں توانائی کے جزو قدر سے زیادہ پائے جاتے ہیں۔ ذہنی تھکن دور کرنے اور ذہنی بیداری کے لئے یہ دونوں غذا میں بہترین انتخاب ہیں۔

ہا دام



چاکلیٹ کی چھوٹی بار اور ایک کیلا الگ الگ کھائیے یا ایک چاکلیٹ بار کی 60% فیصد کو کھلا کر ایک میڈیم کیلا پلینڈ کر کے بطور مشروب استعمال کیجئے یا ٹھوس شکل میں چمچ کی مدد سے کھائیے۔ کیلے میں پوٹاشیم اور دیگر معدنیات کے علاوہ فرکٹوز موجود ہیں اور چاکلیٹ میں Serotonin خوشی کا تاثر بیدار کرنے والا موثر ترین کییمیائی جزو موجود ہے۔ دونوں چیزیں باہم اشتراک سے فوری طور پر توانائی بھم پہنچاتی ہیں۔

جس روز اخروٹ یا چاکلیٹ نہ کھا رہی ہوں اس روز چند دانے ہا دام کھالینے



اگر آپ کو بہتر بہت پسند ہے تو اس سے اچھی کیا بات ہو سکتی ہے؟ دو کھانوں کے درمیان کیلشیم اور وٹامن D پر منحصر ایسی دوسری غذا میں بھی خاصے وزن سے کھائی جاسکتی ہیں۔ ایک کلو باہیر اور 2 1/2 انچ ڈیا میٹر کی جسامت پر مشتمل سیب ذہنی یا جسمانی مشقت کرنے والوں کے لئے توانائی کے حصول کا موثر ذریعہ ہے۔

دنیا کا صحت مند ترین کھانا... دال چاول

دالیں قابض، میکنیشیم اور دیگر وٹامنز سے بھرپور غذا

دالیں دنیا کے صحت مند ترین کھانوں میں سے ہیں۔ آج کل تقریباً ہر دوسرے کنبے میں خاتون اور مرد ملازمت یا کاروبار سے منسلک ہوتے ہیں۔ عام روزمرہ زندگی میں روٹین کچھ اس قدر پیچیدہ اور مصروف ترین معمولات پر مبنی ہوتی ہے کہ خواتین گوشت پکانا چھٹی کے روز کے لئے مخصوص کر دیتی ہیں البتہ مرغی اور مچھلی کا گوشت پکتے میں کم وقت لیتا ہے چنانچہ بیشتر گھرانوں میں ہفتہ بھر بڑیاں، دالیں یا پھر مرغی کا گوشت پکاتا ہے۔

دالوں میں اہم جزو فائبر پایا جاتا ہے۔ جس کی وجہ سے خون میں کوہلیسٹرول کی سطح کم رہتی ہے۔ کوہلیسٹرول اگر بڑھتا جائے تو خون کی نالیوں کی دیواروں میں جمع ہو کر انہیں بند کر سکتا ہے۔ اگر دل کو خون کی سپلائی بند ہو جائے تو ہارٹ ایکٹ ہو سکتا ہے تاہم کوہلیسٹرول کا لیول نارمل دائرے میں رکھنا بہت ضروری ہوتا ہے۔ اگر غذا خواست ذیابیطس بھی ہو تو ویسے ویسے ہی خون میں شوگر کے زیادہ ہونے سے خون کی نالیوں کی صحت پر منفی اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ یعنی ایک کی جگہ دو مسئلے اکٹھے ہو جاتے ہیں۔

زیادہ گوشت کھانا آنتوں کی صحت کے لئے مضر ہے۔ اس سے آنتوں کے کیلنر کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ فروٹ، سبزیاں اور دالیں کھانے سے آنتوں خاص کر بڑی آنت کی صحت اچھی رہتی ہے اور قولون کا کیلنر نہیں ہوتا۔ دالیں کھانے سے قبض کی شکایت بھی نہیں ہوتی۔ ان میں فولیٹ، میکنیشیم متعدد وٹامنز اور مینرلز موجود ہیں۔

قابض کا فائدہ یہ ہوتا ہے کہ کھانے والے کے خون میں شکر متوازن رہتی ہے۔ اس لئے ذیابیطس کے مریضوں کے لئے بہترین ہیں۔

دال چاول ایک پسندیدہ غذا بھی ہے۔

اگر چاول براؤن استعمال کئے جائیں تو بہتر ہیں

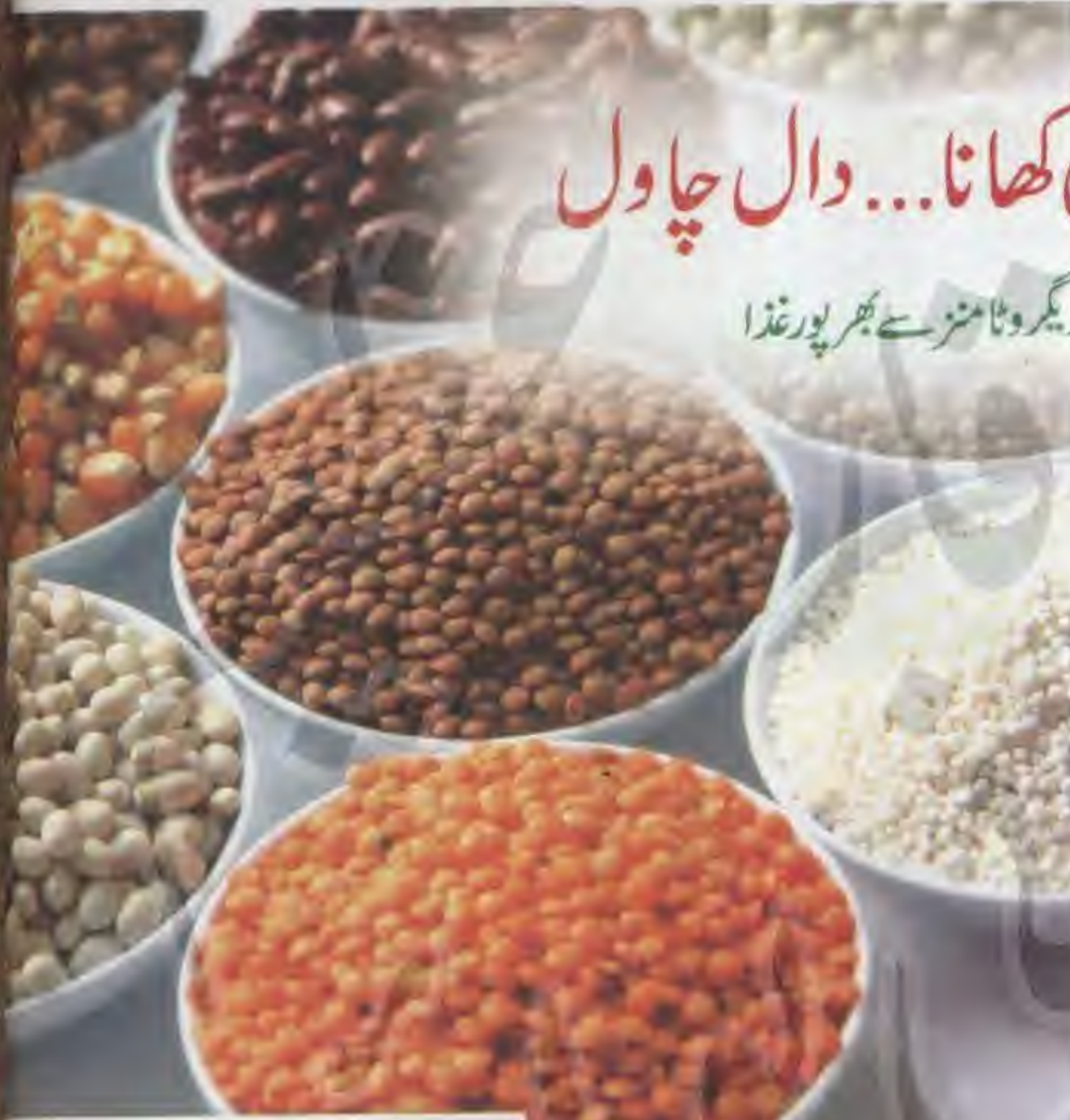
دال کا سوپ بھی بنایا جاسکتا ہے اسے ہر عمر کے افراد بہت رغبت سے پیتے ہیں اور یہ توانائی بخش بھی ہے۔ لہذا ان میں پائے جانے والے وٹامنز اور پروٹین استعمال کئے جانے ضروری ہوتے ہیں جو لوگ گوشت کسی وجہ سے نہیں کھا پاتے یا پسند نہیں کرتے وہ دالیں کھا کر اپنی یومیہ ضرورت کی پروٹین حاصل کر سکتے ہیں۔ پانچ دالوں کو پکا کر اکٹھے کئی فوائد حاصل کئے جاسکتے ہیں۔ حلیم بنا کر بھی یہی فوائد حاصل ہو سکتے ہیں۔ اس طرح ڈانڈ بھی بدلتا ہے اور شکل بھی بدلنے سے طبیعت سیر ہو جاتی ہے۔

اگر آپ اور آپ کے بچے مچھلی پسند کرتے ہیں تو دال میں مچھلی کا گوشت شامل کر کے ایک نئے ڈانڈے پر مشتمل وال بن سکتی ہے۔ اس طرح وٹامن D اور کیلشیم دستیاب ہو سکے گا۔

دال میں فولاد موجود ہے اور فولاد سے خون میں (Red Cells) بنتے ہیں ماں بننے والی خواتین کو روزانہ دال کھانے یا اس کا سوپ پلایا جائے تو ان میں خون کی کمی دور ہو سکتی ہے۔ ایسی خواتین میں فولاد کی کمی جسم میں آکسیجن کی مقدار کم کرتی ہے اور اس کی کا اثر آنے والے بچے کی زندگی کو خطرے میں ڈال دیتا ہے۔

دال میں موجود فولیٹ سے بھی خواتین کو بہت فوائد حاصل ہوتے ہیں۔ فولیٹ کی کمی سے بھی مادہ حکم میں بچے کی صحت متاثر ہوتی ہے۔ ان میں ایک اہم بیماری پنورل نیوب ڈیفیکٹ ہے۔

اس بیماری کے شکار معصوم بچے زندگی بھر کے لئے معذور ہو جاتے ہیں۔ اگر آپ وزن کم کرنا چاہتی ہیں تب بھی دال مسلسل کھائیں کیونکہ ان میں چکنائی وہی ہوگی جو آپ بگھار لگاتے وقت استعمال کریں گی ورنہ ایک کپ دال میں صرف 230 کیلوریز ہوتی ہیں۔



معروف کوکنگ ٹیچر روحی اللہ والا کہتی ہیں

”پکانے سے پہلے اشیاء کی خریداری کا فن آنا چاہئے“

ہماری گفتگو کا آغاز ان کے 18 سالہ تجربے کے تذکرے سے ہوا تھا۔ وہ کراچی کے ایک معروف ادارے میں نوجوان بچیوں اور خواتین کو کھانے پکانے کی تربیت دیتی ہیں۔ اس بات میں کیا راز پوشیدہ ہے کہ گھر گھر ملی ویرین موجود ہیں اور کوکنگ جتنی بھی دیکھے جاتے ہیں مگر پھر بھی کیونٹی سینٹرز میں بیکنگ اور کوکنگ سیکھنے والی طالبات کی کمی نہیں۔ یہ پروگرام تو خاصے گیس میں ہیں ان کا سکھاتے ہوئے پکانے کا عمل بھی انتہائی دوستانہ اور دلچسپی سے خالی نہیں ہوتا مگر اس کے باوجود کہیں کچھ کمی سی رہ جاتی ہے۔ روحی اللہ والا اپنے تجربے کی بنیاد پر کہتی ہیں کہ ”غالبا اس کا ایک سبب کسی ماہر پکانے والے کی ذاتی دلچسپی، شوق، لگن اور مرحلہ وار پیش آنے والے مسائل کا فوری طور پر حل نظر آ جانا ہے۔ عملی تربیت میں صرف پروگرام پر انحصار نہیں ہو سکتا۔ یہ انحصار ہم جیسے جانکار لوگ کر سکتے ہیں۔ نئے سیکھنے والوں کو کسی نہ کسی کی مکمل اور مرحلے وار رہنمائی کی ضرورت ہوتی ہے۔ دوسرے ان مراکز کی فیس بہت کم ہے۔ آپ ڈھائی سو یا تین سو روپے میں کوئی ایک یا دو نہیں پورے ایک ماہ تک مختلف کھانے پکانا سیکھ سکتی ہیں اور اگر انفرادی طور پر ایک کلاس لینا چاہیں تو ہمارے اشتہاروں میں مختلف کھانے جس روز سکھائے جا رہے ہیں صرف اسی روز کی فیس ادا کر کے وہ ڈش یا کسی خاص ریسٹوران کا کھانا پکانا سیکھ سکتی ہیں۔ اسی لئے میں جس مرکز سے وابستہ ہوں اسے اپنا دوسرا گھر کہتی ہوں۔

شاہین ملک

”کیا بھی وجہ ہے کہ آپ ابھی تک کسی فوڈ چینل پر بطور شیف نہیں آئیں؟“

”میں نے پی ٹی وی سے دو تین پروگرام کئے تھے اسکے بعد مجھے کشش محسوس نہیں ہوئی۔ کچھ لوگوں نے یہ بھی کیا اپنا سامان لے کر آئے ہر پروگرام میں آپ کو پیلیٹی دیں گے اور مجھے پیلیٹی کی کوئی ضرورت نہیں ہے۔ اس لئے میں کوکنگ جتنی بھی صرف ایک ناظر کے طور پر دیکھتی ہوں تاکہ اگر میرے اور کسی نامی گرامی شیف کے انداز میں کچھ انوکھا پن ہو تو وہ سیکھ سکیں۔ میں بے شک کوکنگ ٹیچر ہوں مگر خود کو ابھی بھی ایک طالب علم ہی سمجھتی ہوں۔ اگر میری ہیلپر اور ماسی بھی کوئی ٹوٹکا یا خاص بات بتادے تو اس پر غور کرتی ہوں۔“

”آپ کے بنائے ہوئے کس کھانے کی بہت زیادہ تعریف ہوتی ہے؟“

گھر میں چائیز کی بہت تعریف ہوتی ہے اور دوستوں اور اسٹوڈنٹس میں بیکنگ کو بہت سراہا گیا۔ لوگ کہتے ہیں کہ ”بیکنگ کی ڈش روحی سے



بہتر شاید ہی کوئی شیف بناتا ہو۔

”ذاتی طور پر آپ کو کیسے کھانے پسند ہیں؟“

”میں ہر چیز کھا لیتی ہوں مگر اپنے ویسی کھانوں کا جواب نہیں۔“

”ہبزی / گوشت / وال یا صرف مرغی آپ کا انتخاب کیا ہوتا ہے؟“

”ہبزی تو لازمی ہے اور ترکیاری کی شکل میں بہت پسند ہے۔ والیں بھی اچھی لگتی ہیں باقی مرغی سے بہتر تو گوشت ہی کا ذائقہ ہوتا ہے۔ یہ مرغی کی نسبت زیادہ خوش ذائقہ ہوتا ہے۔ ایک زمانہ تھا جب کوئی مہمان آتا یا دعوتیں ہوتی تھیں جب مرغی پکیتی تھی۔ آج کوئی بچہ گوشت نہیں کھانا چاہتا۔ سب مرغی کھانا پسند کرتے ہیں اس لئے اب تو یہ ہونے لگا ہے کہ مہمان آئیں تو مٹن پکا لیجئے ورنہ مرغی ہی کی کوئی ڈش بن جائے۔“

”آپ کی امی کو آپ کے ہاتھ کی پکی ہوئی کیا چیز بہت بھاتی ہے؟“

”یہ چائیز کھاتی ہیں بہت شوق سے، اسی کی فرمائش بھی کرتی ہیں۔“

”کیا ذائقہ سیکھا جاسکتا ہے؟ کیا مسلسل پریکٹس سے بہتر ہوتا ہے یا یہ موروثی صفت ہے؟“

”موروثی تو نہیں کہہ سکتے۔ پریکٹس کرنے سے ہی چیز بہتر ہوتی چلی جاتی ہے۔ لیکن میں آپ کو بتاؤں کہ آپ شروع میں ذائقے کی فکر کئے بغیر پکائیں۔ شوق سے پکائیں اور خراب یا باسی اشیاء کی خریداری سے بچیں۔ تازہ ہبزی، تازہ گوشت یا مرغی، چھلی اور مستند کوئنگ آئل اور اسی طرح اچھا مصالحہ ثابت شکل میں لے کر خود پیس پھر پکائیں۔ اگر اجزاء بہتر بن جائیں تو پھر صرف ریسپی کو اچھی طرح سمجھ کے ہر مرحلے کو عبور کرنا رہ جاتا ہے۔ اپنے نوٹس اور رسالوں کو کچن کی کسی الماری میں محفوظ کر لیجئے اور سمجھ بوجھ سے کام لے کر پکائیں چیز نہ بد ذائقہ ہوگی نہ خراب! میرا کہنا تو یہ ہے کہ دنیا کا ہر شخص بہت اچھا کھانا پکا سکتا ہے اگر وہ معیاری اشیاء کی خریداری کر لے اور اپنی ریسپی کو اچھی طرح ذہن نشین کر کے پکائے۔“

”ایک بات بتائیں کہ ہر کوئی اپنی امی کے ہاتھ کے ذائقے کو کیوں نہیں بھولتا؟“

”یہ ماں کی فرمانبرداری، محبت کا اظہار اور اولاد کا خلوص ہے اور اہم نکتہ یہ ہے کہ ماں کے ہاتھ کے ذائقے سے رغبت ہو جاتی ہے۔ ہمارا لیسٹ ای طرح Develop ہو جاتا ہے۔ اس کے بعد پھر ہمیں کسی اور کے ہاتھ کا کھانا اسی لئے اچھا نہیں لگتا یہ ہماری عادت بن جاتی ہے۔ اگر بڑی اسی شوق، لگن اور ناپ تول کے صحیح پیمانے سے کھانا پکائے گی تو اس بارہر اس بعد شوہر اسی کے کھانے کی تعریف کرے گا۔“

”کوئی ایسا شیف جو آپ کو متاثر کر سکا ہو کیونکہ آپ تو خود کوئنگ ماسٹر ہیں؟“

”نہیں، میں اب بھی طفل کتب ہی ہوں۔ اگر آپ ٹیلی ویژن کے شیف



استعمال کر لیا تھا۔ میرے بہنوئی نے منع کیا تو اس کے بعد میں نے کبھی استعمال نہیں کیا۔ جس نمک سے ہائی بلڈ پریشر، دل کے امراض، فالج اور معذور ہو جانے کے خدشات ہوں وہ ہرگز استعمال نہیں کرنے چاہئیں۔“

”روحی صاحبہ آپ نے آسٹریلیا اور لندن سے کوئنگ کی تربیت لی وہاں کے تعلیمی اداروں کا اپنے اداروں سے تقابلی جائزہ لیجئے گا؟“

”یہ مقابلہ نہیں کیا جاسکتا ان کا معیار، انداز تربیت، وسائل اور طریقے بہت حد تک مختلف ہیں۔ وہ جس طرح حفظان صحت کے اصولوں کی پابندیاں کرتے ہیں ہم کہاں کرتے ہیں پھر بھی میں جس کیونٹی سینٹر سے وابستہ ہوں وہاں بہت حد تک کوشش کی جاتی ہے کہ حفظان صحت کے اصولوں کی پیروی کی جائے۔“

”دنیا کا کوئی خاص کھانا جو بہت بد ذائقہ لگا ہو؟“

”ملائیشین بہت ذائقہ دار کھانا نہیں ہوتا بس تھوڑا بہت ہوتا ہے۔ چائیز اور کانٹینیٹل ہی بہتر کھانے ہیں۔“

”کوئی پسندیدہ کتاب؟“

”قرآن مجید“

”کوئی پسندیدہ کھانوں کی تراکیب کا مجموعہ؟“

”بات یہ ہے کہ میرے پاس تو آسٹریلیا اور برطانیہ ہی کے مجموعے آتے ہیں۔ میں نے سیکھا بھی وہیں سے ہے۔ ان کتابوں میں درج تراکیب، ان کے لے آؤٹس تصاویر اور پرنٹنگ بہت اعلیٰ ہوتی ہے۔ مقامی سطح پر ذائقہ کی کتابیں بہترین کہی جاسکتی ہیں باقی میں نے کسی اور کی تو دیکھی نہیں ہیں اس لئے رائے محفوظ رکھتی ہوں۔“

کی بات کریں تو محبوب مند و خیل ہی اپنے شعبے کے ایسے ماہر ہیں جنہیں پکانے کی تربیت دینی خوب آتی ہے۔ لگتا ہے کہ وہ ہوم ورک کر کے پروگرام کرتے آتے ہیں۔ پروگرام کی کوالٹی میں غذائیت و توانائی کے پیمانے پر بھی خوب معلومات مہیا کرتے ہیں۔ مطالعہ بھی ہے اور مشاہدہ بھی وسیع ہے۔ دوسری شیریں انور ہیں جنہیں اپنے شعبے کی وافر معلومات ہیں اور ان کے بتانے، سکھانے کے انداز میں بے پناہ سادگی مجھے پسند ہے۔“

دنیا کا ہر شخص بہت اچھا کھانا پکا سکتا ہے اگر وہ معیاری اشیاء کی خریداری کر لے اور اپنی ریسپی کو اچھی طرح ذہن نشین کر کے پکائے۔

”آپ کا پسندیدہ مصالحہ؟“

”مگر مصالحہ“

”کوئی ایسا مصالحہ جس کے بغیر کوئی بھی ڈش نہ بن سکتی ہو؟“

”لہسن پیاز اور ادروک کے بغیر کوئی ڈش کیسے بن سکتی ہے۔ اسی طرح کزانی، تور، گرم مصالحے اور جائفل کے بغیر نہیں بن سکے گا۔ اسی طرح کڑھائی ادروک کے بغیر نہیں بن سکتی۔ پلاؤ کے لئے ثابت، دھنیا اور سونف بہت ضروری ہے اس طرح ہر ڈش کسی نہ کسی مخصوص مصالحے کے ساتھ ہی بنے تو صحیح ذائقہ دیتی ہے اور میرا خیال ہے کہ ہر کھانے کے ساتھ کچھ ایسا ہی معاملہ رہتا ہے۔“

”چائیز بغیر چائیز نمک کے بناتی ہیں یا نہیں؟“

”نہیں میں نے تو اب تک کی زندگی میں صرف ایک بار یہ چائیز نمک

دھنک رنگ غذا ئیں

دراصل فائٹو کیمیکلز ہیں

خوراک کی تجویز

بڑے کھانے سے پون گھنٹہ قبل ایک کیلا کھایا جاسکتا ہے یا پھر ایک صبح کے ناشتے کے بعد کھالیا جائے یوں ایک دن میں وہ کیلے کھانے کا شوق پال لینا صحت کو خوش آمدید کہنے کے مساوی ہے۔ اسے ہرگز بھی لگژری نہ شمار کیجئے۔

• نیلا اور کاسی رنگ ہمیں چتدرہ، بلیک بیریز، انجیر، آلوچوں، فیکوں اور جامن میں نظر آتا ہے۔ یہ تمام معمولی حراروں پر مشتمل ہیں جبکہ وٹامن C اور فائبر کے علاوہ ایک جز Anthocyanin ان پھلوں اور ہزیوں کے رنگوں کی طبی و سائنسی اصطلاح ہے جو ہمیں اپنی خصوصیات کی وجہ سے کیٹسر سے بچاتا ہے۔ اس جزو کی حیاتیاتی اور نباتاتی کیمسٹری آنتوں کے نظام کو متحرک اور فعال رکھتی ہے۔

خوراک کی تجویز

چتدرہ اور آلوچوں قدرتی مناس پر مشتمل ہیں یہ جسم کے زہریلے اور فاسد مادوں کو زائل کر دیتے ہیں کم و بیش یہی فوائد ہمیں دیگر نیلگوں اور جامنی مائل رنگت والے پھلوں، ہزیوں میں ملتے ہیں۔



ہبز رنگ

ہزیوں پر اسی رنگ کی حکومت ہوتی ہے وہ ملا کے پتے ہوں، ہبز رنگ کے سیب ہوں، کیوی پھل ہو یا کھیرے سے لے کر کرلے، لوی، بھنڈی اور ہر دوسری ایسی ہیزی جس کا رنگ ہرا ہوا ہے اندر فولیت، معدنیات، فولاد اور فائبر کا خزانہ رکھتی ہے۔ اسی فہرست میں بروکولی، ہری پیاز، ہری مرچ، ہرے دھنیے اور پودے کو بھی شامل کر لیں۔ ان تمام ہزیوں میں وٹامن C موجود ہے جو اندرونی درموں، قوت مدافعت اور مختلف سرطانوں سے بچنے کی

کیا آپ جانتے ہیں کہ ہمیں روزانہ خوراک میں 5 پھل اور سبزیاں شامل کرنی چاہئیں؟ مگر بد احتیاطی، کم طبی اور مالی وسائل نہ ہونے کے باعث ان ہدایات کو نشتات سمجھتے ہیں۔ یہاں ہم واضح کریں کہ ایسا ہرگز نہیں۔ کھانوں میں سبزیاں استعمال کر لینا ایسا مشکل کام نہیں۔ ایک سادہ سے منہ پر نظر دوڑائیے مثلاً آپ کسی سبزی کو گوشت کے ساتھ پکانے کا ارادہ رکھتی ہیں تو سبزی کا رنگ ہرا، پیلا، زرد یا جامنی ہو سکتا ہے، لٹائر سرخ ہوتے ہیں، مرچوں، ہراوٹیا، پیاز اور لہسن کے ساتھ ادک دیکھئے تو قدرت کی ان نعمتوں کی قوس قزح کا تصور پیش کرنے والے رنگ ایک ہنڈیا میں ذخیرہ ہو گئے۔ ماہرین غذا ئیت یہی تو مشورہ دیتے ہیں کہ اشیائے خورونکی کے رنگوں کی برکھ سے صحت و تندرستی حاصل کرنی جائے کیونکہ قدرت نے ان سبزیوں اور پھلوں کے رنگ سائنسی اور طبی حقائق کو مد نظر رکھ کر متعین کئے ہیں۔ قدرت کی اس سائنسی حکمت عملی سے ہمیں غذا ئیت اور توانائی ملتی ہے۔ چنانچہ ان دھنک رنگ ہزیوں اور پھلوں کو ترتیب، توازن اور صحیح تناسب سے استعمال کر لینا بہتر ہے۔

• مثال کے طور پر سرخ پھل اور سبزیاں جن میں سرفہرست نمائندہ ہیں اس کے علاوہ چیریز اور بیریز لائیکوپٹین کا ذریعہ ہے یہ طاقتور ترین اینٹی آکسیدینٹ بھی ہے جو مختلف سرطانوں سے مکمل تحفظ دینے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ سرخ رنگ کی دیگر سبزیوں یا پھلوں میں بھی ان اجزاء کے ساتھ ساتھ فولک ایسڈ پایا جاتا ہے جو ہمارے نشوز کو مستحکم بناتا ہے۔ سرخ مرچوں میں وٹامن C کے ساتھ ساتھ بہترین اینٹی آکسیدینٹس کی موجودگی ہوتی ہے جس کے طبی اثرات کو ستر رو بنا کر قوت مدافعت میں اضافہ کرتی ہے۔

خوراک کا مشورہ

دلستے میں ہری اور سرخ دونوں مرچوں کو کم مقدار میں سبزی مگر استعمال ضرور کریں۔ نمائندہ، پیاز اور کھیرے کے ساتھ کچھر بنالیں۔ سبزیوں کی تعداد نہ بڑھائیں۔ اپنے بچت کی تقسیم صحت مندانہ حکمت عملی کے ساتھ کریں گی تو دسترخوان پر صحت کے خزانے جمع کر سکیں گی۔

• مثال کے طور پر سفید رنگ کے پھلوں میں کیلا ایک ایسا پھل ہے جو ہماری آپ کی عام دسترس میں ہو سکتا ہے۔ یہ ہر موسم میں دستیاب بھی ہو جاتا ہے۔ معدنیات (جن میں خصوصاً پوٹاشیم شامل ہے) کے علاوہ وٹامن B6 اور فائبر صحت کے لئے اہم ہیں بے شک آپ غذاؤں میں ان وٹامنز کی تھوڑی سی مقدار بھی شامل کر لیں کیونکہ اعضائے جسم کو صحت مند رکھنے اور انہیں پروان چڑھانے کے لئے ضروری ہے۔



صلاحیت رکھتا ہے۔

مثال کے طور پر ساگ کسی بھی قسم کا ہو آئرن اور فولک ایسڈ کی خصوصیت کے ساتھ نیا خون بناتا ہے۔ ماں بننے والی خواتین کے لئے بطور خاص ایسی ذائقہ اختیار کرنا بہت ضروری ہے جس میں ان کی اپنی اور ہونے والے بچے کی صحت کا ملکہ کارا ز چھپا ہو۔

غذائی تجویز

دوپہر کے کھانے میں صرف پالک کے دوپتے بھاپ میں پکا کر براؤن رائس کے ساتھ کھالینا بھی وٹامنز کے حصول کا بہترین انتخاب ہے۔

زردی مائل نارنجی رنگ کی سبزیاں اور پھل

ان میں آم، خوبانی، شتالو، پیتھا، مالے، سنگترے اور دوسرے پھل شامل ہیں۔ سبزیوں میں میٹھا کدو، پھلوں میں پائین اپیل (اناس)، وٹامن A اور C کی کمی دور کرنے کے لئے بے حد معاون غذا ئیں ہیں۔ یہ پروٹین کو جسم کرنے میں بے حد مفید ہیں جو نظام ہاضمہ کو تحریک دینے والے انزائمز کی فعالیت برقرار رکھتے ہیں۔ غرضیکہ قدرت نے ان پھلوں سبزیوں کو قوس قزح کے رنگوں میں نہلا کر ہمیں صحت کے خزانے عطا کئے ہیں جنہیں روزمرہ خوراک میں شامل کر کے صحت کے پیچیدہ مسائل منوں میں حل کئے جاسکتے ہیں۔



غذائی کمی کا کیا ہو حل؟

کم خرچ میں بہتر غذا

جب آمدنی محدود ہو تو اسے دانشمندی سے استعمال کرنے کی اہمیت بڑھ جاتی ہے۔ کم رقم خرچ کر کے زیادہ وٹامنز، منرلز اور پروٹین حاصل کئے جاسکتے ہیں مگر اس کے لئے آپ کو غذائی اجناس پھل، سبزیاں اور دوسری تمام غذاؤں کی افادیت کا علم ہونا ضروری ہے۔

حصہ لینے والی پروٹین اور کیمیشیم کی مقدار بہت ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ مختلف پھلیاں، پیاز، تل، سبز چوں والی سبزیاں، شیل فش اور یادام میں کیمیشیم کی مقدار خوب ہوتی ہے۔

خون کی کمی کیسے ہو دور؟

خون کو صحت مند بنانے اور خون کی کمی (اسٹیمیا) کی روک تھام کے لئے آئرن کی ضرورت ہوتی ہے۔ نوجوان بچی کو ایام کی بہتری کے لئے آئرن کی ضرورت ہوتی ہے اس کے بعد جب وہ حاملہ ہوتی ہے تو اس وقت بھی آئرن کا حصول بہت اہم ہے۔ مزید آئرن کے لئے اگر آپ لوہے کے برتنوں میں کھانا پکائیں، کھانا پکاتے وقت اس میں ٹائمر لیموں کا رس بھی شامل کر دیا جائے تو وٹامن C کی مقدار بڑھ جائے گی۔ جسم کو خون کے صحت مند سرخ خلیے بنانے کے لئے فولک ایسڈ کی ضرورت ہوتی ہے۔ فولک ایسڈ کی کمی سے خواتین کی بڑی تعداد خون کی کمی (اسٹیمیا) کا شکار ہو جاتی ہیں اور نومولود بچوں کے ساتھ شدید مسائل پیدا ہو جاتے ہیں اس لئے حمل کے دوران کافی مقدار میں فولک ایسڈ کا خاص طور پر اہم ہوتا ہے۔

آئیوڈین

خیال رہے کہ ماں بننے والی خاتون مناسب مقدار میں آئیوڈین نہیں لے گی اس کا بچہ ذہنی لحاظ سے ست اور پسماندہ ہو سکتا ہے۔ گھیز اور ذہنی پسماندگی ان علاقوں میں بہت عام ہے جہاں مٹی، پانی اور غذاؤں میں قدرتی آئیوڈین کی مقدار کم پائی جاتی ہے۔

غلات قسم کی غذاؤں سے پیدا ہونے والے صحت کے مسائل

اگر آپ کھانا کھاتے ہوئے روغنیات کا خیال نہیں رکھیں گے تو بچہ وزن بڑھ جائے گا۔ یہی نہیں بلکہ بلڈ پریشر، دل کے امراض، پتھر، پتھری، ذیابیطس بھی ہو سکتی ہیں۔ جوڑوں کا درد بھی وزن بڑھنے سے لاحق ہوتا ہے۔

- پکانے سے پہلے گوشت کو اچھی طرح چکناٹی سے صاف کریں۔
- مرغی کی کھال نہ کھائیں۔
- چپس اور کرکریز کم سے کم کھائیں۔



پھل اور سبزیاں

کوشش ہونی چاہئے کہ پھل اور سبزی فصل اترنے کے بعد جتنی جلد ممکن ہو استعمال کر لی جائے اس وقت اس کی غذائیت مشکوک نہیں ہوتی اور صحیح معنوں میں تازہ ہوتی ہے۔ اگر انہیں محفوظ کرنا ضروری ہو تو پھر انہیں کسی ٹھنڈی اور تاریک جگہ پر رکھنا زیادہ سوزوں ہوتا ہے تاکہ اس میں بیکٹیریا جمع ہوں اور نہ ہی ان کے وٹامنز ہی ضائع ہوں۔

سبزیاں پکاتے ہوئے کم پانی کا استعمال کرنا چاہئے کیونکہ سبزیوں کے وٹامنز پکے کے دوران پانی میں چلے جاتے ہیں۔ ایسی صورت میں سبزیوں کے پانی کو سوپ کی طرح پی لینا مفید ہوتا ہے۔ سبزیوں کی اوپری سطح جو کہ قدرے سخت پیوں یا پھل پر مشتمل ہوتی ہے جنہیں ہم کاٹ کے الگ کر دیتے ہیں دراصل ان ہی میں بہت سے وٹامن ہوتے ہیں انہیں گرم پانی سے اچھی طرح دھو کر مختلف سوپ بنانے میں استعمال کر لینا چاہئے۔ بہت سے جنگلی پھلوں اور گودے والے پھلوں میں وٹامن C اور قدرتی شکر کی مقدار زیادہ ہوتی ہے اور وہ اضافی وٹامن اور توانائی فراہم کر سکتے ہیں۔

دودھ اور دیگر دیری مصنوعات

انہیں کسی ٹھنڈی اور تاریک جگہ پر رکھنا چاہئے۔ ان میں جسم کی نشوونما میں



لحمیات



یعنی پروٹین والی غذاؤں میں ہر طرح کی پھلیاں، منر، وائٹس شامل ہیں۔ عام طور پر خیال کیا جاتا ہے کہ اگر پھلیوں میں سے کوئی بھی پھوٹے گلیس تو یہ ناکارہ ہو جاتی ہیں۔ یہ خیال غلط ہے اگر کوئی پھوٹے دی جائیں تو ان میں وٹامن بڑھ جاتے ہیں۔ اگر آپ حیوانی پروٹین کے سستے ذرائع اختیار کرنا چاہیں تو انڈے قدرے سستے مگر بہترین پروٹین کے حامل ہیں۔ کچلی، گروے، دل اور پھلی بھی گوشت کے مقابلے میں قدرے سستے ہوں تو انہیں بھی استعمال کر لینا چاہئے۔ غذائیت کے اعتبار سے یہ کسی طرح بھی گوشت سے کم نہیں۔ یعنی وسائل کا انتظار اگر کے گوشت ہی خریدنے کا تہیہ نہ کریں۔ ہر روز نہ سبھی مگر ہفتے میں تین سے چار مرتبہ کبھی چکن، بکلی، کبھی گروے اور کبھی انڈوں کا سالن یا آلیٹ مینیو میں شامل کر لینا اچھا ہوتا ہے۔

اتاج



بہتر ہے کہ سرخ آٹا بغیر چھنے ہوئے استعمال کیا جائے۔ چاولوں سے چھلکا بھی نہ اتارا جائے اور ممکن ہو تو براؤن رائس میں استعمال کئے جائیں۔

کھانوں کی لغت



Double Cream

گاڑھی بالائی جس میں 48% Fat = چکنائی شامل ہوتی ہے۔ اسے ضرورت سے زیادہ پھینٹا جائے تو مکھن کی شکل اختیار کر لیتی ہے۔



Converture

یہ مٹھائیوں، بسکٹوں وغیرہ پر چڑھائی جانے والی چاکلیٹ کو کہتے ہیں۔ اس میں کوکوبٹر کی اضافی مقدار شامل ہوتی ہے۔



Anherbne

ہینگن جو اودے منجھنی رنگ کا ہوتا ہے، بخراوقیا نوس اور ایشیائی کھانوں میں استعمال ہوتا ہے۔



Drupe

کھٹکی دار پھل جیسے زیتون، آلوچہ اور آڑو وغیرہ۔



Crust

روٹی کا اوپری پرت، اچھلکا، پاپڑی، ڈبل روٹی کا وہ سلاکس جس کا بیشتر حصہ بیرونی پرت پر مشتمل ہوتا ہے۔



Bel Cheese

نرم و ملائم خیر کی ایک قسم جو ابتدا میں اٹلی ہی میں بناتا تھا۔ پڑا اور کیسروں جیسی ڈشز میں استعمال کے علاوہ اسٹیک کے طور پر بھی پسند کیا جاتا ہے۔



Eccles Cake

ایسے کیک جن میں کشمش اور دوسرے میوے بھرے ہوتے ہیں اور انہیں تہہ دار میٹری سے تیار کیا جاتا ہے۔



Dill Pickle

تازہ سوئے کی پیوں یا سوئے کے خشک بیجوں اور سرکہ کے ساتھ تیار کئے گئے کھیرے کے اچار کو کہتے ہیں



Bread Sauce

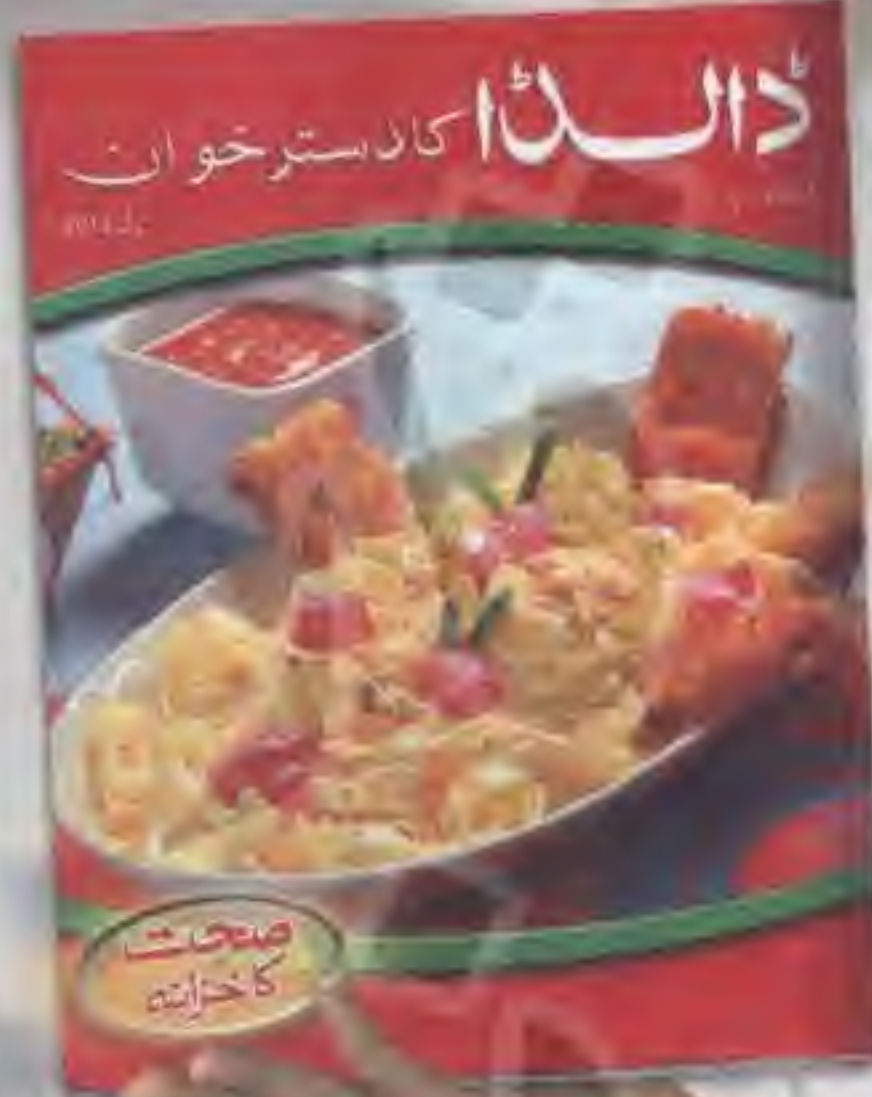
یہ چٹنی سوس ڈبل روٹی کے چورے اور مرغی کے ساتھ کریم یا مکھن ملا کر تیار کی جاتی ہے

ریڈرز کلب

ڈالدا ایڈوائزری سروس اپنے معزز قارئین کی دلچسپی کے
ڈالدا کا دسترخوان ریڈرز کلب متعارف کروا رہے ہیں۔
کلب کی ممبر شپ حاصل کرنے پر آپ وقتاً فوقتاً
درج ذیل آفرز سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

- ڈالدا ایڈوائزری سروس کی جانب سے منعقد کی جانے والی ورکشاپس اور کانفرنسز میں شرکت کے لئے اسپیشل ڈسکاؤنٹ پاسز
- ڈالدا کی مصنوعات کی خریداری پر خصوصی آفر
- اس کے ساتھ ساتھ مہارت، سلیقہ اور تخلیقی صلاحیتوں کو بروئے کار لانے کے
پیشہ انداز مواقع

ڈالدا کا دسترخوان ریڈرز کلب کی فری ممبر شپ
حاصل کرنے کے لئے رجسٹریشن فارم کو پُر کر
پی او بکس نمبر 3660 کراچی پر روانہ کیجئے



ڈالدا کا دسترخوان ریڈرز کلب رجسٹریشن فارم

Name: _____ Age: _____

Phone Number: _____ Mobile Number: _____

Complete Address: _____

City: _____ Email: _____

Marital status: _____ Profession: _____

Which Banaspati/Cooking oil & packaging do you use? _____

How long have you been reading Dalda ka Dastarkhwan? _____

اس فارم کی فوٹو کاپی بھی قابل قبول ہوگی۔



آج کیا پکائیں؟

اسٹار گلیش وچکی ٹمبل شا	منگل چکن روٹی رول اسٹیکسٹی کباب 05		پیر ایک اینڈ گرین بینز کالی مرچ چکن 04	اتوار اچھن رائس ہرے لہسن کا قیرہ 03	ہفتہ فلپڈ چکن بریسٹ سوئیٹ اینڈ سیوری وافلز 02	جمعہ سبز قیمہ انڈے فش شامی کباب 01
میکسین سوپ پوٹو ٹو مینو چکن	پیر اٹالین پاستا سلاد اسپانسی گارلک بیف 11	اتوار اسپانسی چکن کیک اسٹراپیری فرنیج ٹوسٹ 10	ہفتہ فش اینڈ وچکی پلاؤ ڈھابے کا حلوہ 09		جمعہ مٹر خیر فش جی 08	جمعرات اسٹر فرائیڈ ڈلز وڈ چکن گلاب کھیر 07
	پیر آلو کا بھرتہ دوستی روٹی 18	اتوار مونچی کرشٹو سینڈوچ قیمہ ہانڈی 17	ہفتہ وچکی ٹمبل اسٹفڈ چکن انڈا چٹا 16	جمعہ اسٹیکسٹی بولونیز چاکلیٹ شیٹون 15	جمعرات چکن مٹر سوپ لیمن تھام چکن 14	بدھ چکن میلاٹو موزیریا فیلو 13
اتوار ریڈ بینز اینڈ بیف فرائیڈ چکن لیو	ہفتہ فش کوفتے ان کرڑھی مٹر تھاری 23	جمعہ چکن ڈرم اسٹک وڈ خیر ساس سبز کھیر 22		جمعرات خیر چکن سوپ گرلڈش 21	بدھ پوٹو چکن کیسیرول ٹوسٹ کباب 20	منگل اسٹر فرائیڈ بیف وڈ بیف فرائیڈ رائس 19
	ہفتہ اسپانسی گارلک بیف مصالحہ رائس 30	جمعہ چکن کیسیڈیا پوٹو پززا 29	جمعرات میکسین میٹ بال اسٹو میکسین رائس 28	بدھ چکن ایک پلانٹ ان ریڈ ساس انڈا مصالحہ 27	منگل کس کھٹا قیرہ ٹماٹر کا کٹ 26	پیر پالک راجما چرمہ لڈو 25



سبز قیمہ انڈے

ترکیب:

- قہقہے کو صاف دھو کر چھلنی میں رکھ لیں، پیاز کو باریک کاٹ کر رکھ لیں اور انڈوں کو ابال کر چھیل لیں۔ ہری مرچیں اور ہراوٹیاں باریک کاٹ کر رکھ لیں
- پاک کی کٹھی کو کھول کر اسے پانی میں ڈالیں اور تین سے چار منٹ بعد ٹھنڈے پانی میں ڈال دیں۔ پھر چھلنی میں رکھ کر خشک کریں اور باریک چوپ کر لیں، پھیلے ہوئے فرائینگ پیں میں ڈال کر درمیاں آٹے پر گھیں تاکہ پاک کا پانی خشک ہو جائے
- پیں میں ڈالڈا کو کنگ آئل کو درمیاں آٹے پر گرم کریں اور باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کریں
- پھر اس میں ادراک لہسن اور قید ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ قہقہے کا اپنا پانی خشک ہو جائے
- لال مرچ، زریہ، نمک اور پاک ڈال کر بھونیں اور ساتھ ہی ایک سے دو ابلے ہوئے انڈے بھی توڑ کر شامل کریں
- اچھی طرح بھون کر ہری مرچیں اور ہراوٹیاں شامل کریں اور تیل علیحدہ ہونے پر چوبیس سے اسی لیں

پریزنٹیشن:

■ گرم گرم ڈش میں نکالیں گرم مصالحہ چھڑک کر ابلے ہوئے انڈوں سے سجائیں اور پیاز بریڈ یا ڈبل روٹی کے ساتھ بریچ میں مزہ لیں۔

اجزاء:

آدھا کلو	لال مرچ پیسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
آدھا کلو	سفید زریہ	ایک چائے کا چمچ
چار عدد	گرم مصالحہ پیسا ہوا	آدھا چائے کا چمچ
حب ڈالڈا	ہری مرچیں	تین سے چار عدد
ایک کھانے کا چمچ	ہراوٹیاں	آدھی کٹھی
ایک عدد درمیاں	ڈالڈا کو کنگ آئل	آدھی پیالی

پیرلی لادت: آدھا گھنٹہ
پکائے کا وقت: چندرہ سے بیس منٹ
الوا: چار سے پانچ کے لئے



ترکیب:

- یوں تو وافلز بنانے کے لئے ایک مخصوص وافل میکر استعمال کیا جاتا ہے لیکن دی گئی ترکیب سے اجزاء کو ملا کر اسے فرائینگ پین میں بھی بنایا جاسکتا ہے
- بڑے پیالے میں میدے کو چھان کر اس میں نمک، بیکنگ پاؤڈر اور انڈے کی زردیاں ڈال کر اچھی طرح ملائیں
- انڈے کی سفیدیوں کو صاف خشک پیالے میں پھیلت کر اس میں دودھ اور گھیلا ہوا مارجرین یا مکھن ڈال کر ملائیں
- پھر انڈے کی سفیدیوں کو میدے میں یکسر میں ڈال کر ملا لیں اور اس میں سے آدھا کچھر علیحدہ کر لیں
- کچھر کے ایک حصے میں چینی ڈال کر ملا لیں اور دوسرے حصے میں بیسن اور باریک چوپ کیا ہوا ہرامصالحہ (ہری مرچیں، ہرا دھنیا اور پودینہ) ڈال کر ملا لیں
- وافل میکر کو ایک سے دو منٹ درمیانی آنچ پر گرم کریں، اس میں برش کی مدد سے ڈالڈا کو لگ اگل گائیں اور تیار ہونے تک پھر کو پھیلا کر ڈال دیں اور وافل میکر کو اچھی طرح بند کر دیں
- ایک سے دو منٹ بعد منہرا ہونے پر نکال لیں اور لپٹ کر کون کی شکل میں لمبے گلاس میں رکھ دیں
- پھر وافل کے نمکین والے کچھر سے اسی طرح سے وافل بنالیں

پریزنٹیشن:

ٹھنڈے وافل کون میں چھوٹے ٹکڑوں میں کٹا ہوا کس فروٹ بھر دیں اور اوپر سے فریش کریم یا آئسکریم ڈال دیں اور نمکین وافل کو چینی یا آلو کی بھیجا کے ساتھ برنچ میں پیش کریں۔

سوئیٹ اینڈ سیوری وافلز

اجزاء:

میدہ	دو پیالی	کس فروٹ	ایک پیالی
نمک	چٹکی بھر	فریش کریم یا آئسکریم	حسب پسند
بیکنگ پاؤڈر	دو چائے کے چمچ	بیسن	ایک پیالی
انڈے	تین عدد	ہرامصالحہ	حسب پسند
چینی	آدھی پیالی	مارجرین یا مکھن	دو کھانے کے چمچ
دودھ	تین چوتھائی پیالی	ڈالڈا کو لگ اگل	حسب ضرورت

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
بنانے کا وقت: پانچ سے سات منٹ
تعداد: پانچ سے چھ عدد



ایک اینڈ گرین بینز

ترکیب:

- فریج بین کے کناروں سے باریک تار نکال کر علیحدہ کر لیں اور انہیں دو دو ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔ پیاز اور ٹماٹر کو باریک کاٹ کر رکھ لیں، لہسن کے جوڑے کو پچھل لیں۔ انڈوں کو ابال کر پھیل کر رکھ لیں
- فریج بین کو صاف دھو کر ایک پیالی پانی ڈال کر ابالنے رکھ دیں، دس سے بارہ منٹ پکا کر چوبیس سے اتار لیں
- فریج بین میں ڈالڈا کو کنگ آئل کو درمیان آئی پر ہلکا سا گرم کریں اور اس میں پیاز کو نرم ہونے تک فرائی کریں
- پھر اس میں کچلا ہوا لہسن ڈال کر فرائی کریں، لال مرچ ٹماٹر اور ابالی ہوئی بینز کا پانی ڈال کر ڈھک دیں
- ٹماٹر گھٹنے پر آ جائے تو اسے اچھی طرح بھونیں اور اس میں ابلی ہوئی پھلیاں، نمک، کالی اور کٹی ہوئی ہری مرچیں ڈال کر ملائیں
- ابلے ہوئے انڈوں کے سلائسز ڈال کر ڈھک دیں اور تین سے چار منٹ دم پر رکھ کر اتار لیں

پریزنٹیشن:

اس مزیدار اور غذائیت سے مہر پور رہزی کو بریج ٹائم پر حسب پسند گارلک بریڈ یا سادہ چپاتیوں کے ساتھ پیش کریں۔

اجزاء:

فریج بین	آدھا کلو
نمک	تین عدد
لہسن کے جوئے	حسب ذائقہ
پیاز	تین سے چار عدد
ٹماٹر	ایک عدد
	دو عدد

لال مرچ پس ہوئی	ایک چائے کا چمچ
کالی مرچ پس ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
خشک پارسلے	آدھا چائے کا چمچ
ہری مرچیں	دو سے تین عدد
ڈالڈا کو کنگ آئل	چار کھانے کے چمچ

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
انڈوں کا وقت: تین سے چار کے لئے

ڈالڈا کا دسترخواب



چکن روٹی رول

اجزاء:

چکن بریسٹ	ایک عدد	سلاو کے پتے	حسب ضرورت
آٹا	آدھی پیالی	سویا ساس	ایک کھانے کا چمچ
میدہ	ڈیڑھ پیالی	چینی	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	انڈا	ایک عدد
اورک لہسن پسٹا ہوا	ایک چائے کا چمچ	ڈبل روٹی کا چورا	حسب ضرورت
کالی مرچ پسٹی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کوئنگ آئل	حسب ضرورت
مایونیز	حسب ضرورت		

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ

تعداد: چار سے چھ عدد

ترکیب:

- چکن کو دھو کر اس کے چھوٹے پارچے کاٹ لیں اور اسے اورک لہسن، نمک، کالی مرچ، سویا ساس اور ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کوئنگ آئل سے میرینٹ کر لیں
- دس سے پندرہ منٹ رکھنے کے بعد ان پارچوں کو پہلے ہلکا سا خشک میدہ لگائیں پھر پھینٹے ہوئے انڈے میں ڈبوئیں اور آخر میں ڈبل روٹی کا چورا لگائیں۔ کڑا ہی میں ڈالڈا کوئنگ آئل میں سنہری فرائی کر لیں
- تیل میں میدہ اور آٹا ڈال کر اس میں چکنی بھر نمک، چینی اور چار کھانے کا چمچ ڈالڈا کوئنگ آئل ڈال کر ملائیں اسے پانی کی مدد سے گوندھ لیں
- گوندھنے کے بعد اسے دس سے بارہ منٹ تک تھیلےوں سے ملیں اور ملل کے کپڑے یا پلاسٹک بیک میں ڈال کر گوندھنے کے لئے رکھ دیں
- پھر اس کی چھوٹی چھوٹی چپاتیاں تیل کر گرم توے پر سینک لیں

پریزنٹیشن:

چپاتی کو پھیلا کر رکھیں، اس پر ایک چائے کا چمچ مایونیز لگائیں اور سلاو کا پتہ اور فرائی کی ہوئی چکن رکھ کر رول کر لیں۔ رولز تاشے یا آفس اور اسکول لچ کے لئے بہت مناسب رہتے ہیں۔



ترکیب:

- پیالے میں نمک، لہسن، لال مرچ، زیرہ اور لیموں کا رس ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور چکن کی بوٹیوں کو اس میں میرینٹ کر کے آدھے گھنٹے کے لئے رکھ دیں
- ڈبل روٹی کو تیز چھری سے تین تہہ میں کاٹ لیں اور نیلے سے نیل کرکٹ پلیٹر پر رکھ لیں، کریم کو ٹھنڈا کر کے پھینٹ لیں اور مایونیز میں ملا کر فریج میں رکھ دیں
- نان اسٹک فرانینگ چین میں ڈالڈا کو کنگ آئل ڈال کر دو سے تین منٹ گرم کریں اور میرینٹ کی ہوئی بوٹیوں کو تیز آج پر فرائی کر کے نکال لیں
- ڈبل روٹی کی پہلی تہہ پر اچھی طرح پھیلا کر گرین مایونیز لگا لیں اور آدھی بوٹیاں بچھا دیں، اس پر دوسری تہہ رکھ کر اس پر مسٹرڈ مایونیز لگا کر بقیہ بوٹیاں ڈال دیں
- آخری تہہ کو الٹ کر رکھیں اور کریم ملا ہوا مایونیز پھیلا کر لگا لیں اور ٹھنڈا کرنے کے لئے فریج میں رکھ دیں

پریزنٹیشن:

براؤن پیپر سے چھوٹی سی کون بنا کر اس میں چلی گارلک ساس کو بھریں اور ٹھنڈے کیے ہوئے کیک پر اپنی پسند کا ڈیزائن بنائیں اور خوبصورتی سے کئے ہوئے گاجر اور کھیرے سے سجا دیں۔

نوٹ:

گرین مایونیز بنانے کے لئے آدھی پیالی سادہ مایونیز میں آدھی گٹھی ہرا دھنیا اور ایک ہری مرچ چس کر ملا لیں اور مسٹرڈ مایونیز کے لئے آدھی پیالی مایونیز میں آدھا چائے کا چمچ مسٹرڈ پیسٹ اور ایک چمچ شہد ملا لیں۔

اسپائسی چکن کیک

اجزاء:

چکن کی بوٹیاں	آدھا کلو	گرین مایونیز	آدھی پیالی
ڈبل روٹی	ایک عدد	مسٹرڈ مایونیز	آدھی پیالی
نمک	حسب ذائقہ	مایونیز	آدھی پیالی
کریم	ایک چائے کا چمچ	فریش کریم	آدھی پیالی
لی ہلی ڈال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	چلی گارلک ساس	حسب پسند
لیوڈی یا پاپاوا	ایک چائے کا چمچ	گاجر اور کھیرا	حسب ضرورت
کے بارل	دو کھانے کے چمچ	ڈالڈا کو کنگ آئل	دو کھانے کے چمچ

پوری کا وقت: آدھا گھنٹہ

بھنے کا وقت: آدھا گھنٹہ

آپ سے آٹھ کے لئے



مونٹی کریسٹو سینڈویچ

اجزاء:

ڈبل روٹی کے سلائس	آٹھ عدد	مسٹرڈ پیسٹ	دو چائے کے چمچ
چکن بریسٹ	200 گرام	سلائس چیز	آٹھ عدد
نمک	حسب ذائقہ	انڈے	تین عدد
پسا ہوا لہسن	آدھا چائے کا چمچ	میدہ	دو کھانے کے چمچ
کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	دودھ	دو کھانے کے چمچ
کٹی ہوئی لال مرچ	آدھا چائے کا چمچ	مارجرین یا مکھن	ایک کھانے کا چمچ
سرکہ	دو کھانے کے چمچ	ڈالدا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

تیاری کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ
بیکنگ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
تعداد: چار عدد

ترکیب:

- چکن بریسٹ کو دو کڑوں منٹ فریزر میں رکھیں پھر اس کے پتلے پارچے کاٹ لیں
- ایک پیالے میں ایک کھانے کا چمچ ڈالدا کوکنگ آئل، نمک، لہسن، لال مرچ اور سرکہ ڈال کر ملائیں اور اس مکسچر سے
- کے پارچوں کو میرینٹ کر لیں اور آدھے گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- گرل پین یا فرائنگ پین میں ہلکا سا ڈالدا کوکنگ آئل لگا کر چکن کے پارچوں کو تیز آگ پر پانچ سے سات منٹ
- فرائی کر کے نکال لیں
- پھیلے ہوئے پیالے میں انڈے، میدہ، مارجرین یا مکھن، نمک اور کالی مرچ ڈال کر اچھی طرح پھیلتیں پھر اس میں
- دودھ ملا کر پھیلت لیں
- ڈبل روٹی کے سلائسز پر ہلکا سا مسٹرڈ پیسٹ لگا لیں پھر ایک سلائس چکن کا فرائی پارچہ رکھ کر اس پر چیز رکھیں اور
- پارچہ رکھ کر چیز کی سلائس رکھیں اور اوپر سے دوسری سلائس سے بند کر دیں
- اسی طرح سارے سینڈویچز بنالیں اور انھیں انڈے کے کچر میں ڈبو کر رکھ لیں
- اوون کو 180°C پر پندرہ سے بیس منٹ پہلے گرم کر لیں اور اوون ٹرے میں برش سے ڈالدا کوکنگ آئل لگا لیں
- تیار کئے ہوئے سینڈویچز کو ٹرے میں رکھ کر بیک کرنے رکھ دیں، جب پانچ سے سات منٹ بعد ایک طرف سے
- سہرے ہو جائیں تو احتیاط سے پلٹ کر دوسری طرف سے بھی سنہری کر لیں

پریزنٹیشن:

ان سینڈویچز میں تمام غذائی اجزاء ہونے کی وجہ سے ان کو کھانے کے طور پر تازہ پھلوں کے جوس کے ساتھ پیش کریں۔
نوٹ: ان سینڈویچز کو حسب پسند ڈیپ فرائی بھی کیا جاسکتا ہے



مٹر پیئر

اجزاء:

دو پیالی

دو عدد درمیانے

200 گرام

حسب ذائقہ

ایک کھانے کا چمچ

ایک عدد درمیانے

دو بڑھ پیالی

آدھا گھنٹہ

بیس سے پچیس منٹ

تین سے چار کے لئے

پہلی ہوئی لال مرچ
ہلدی
دہی
کارن فلاز
ہری مرچیں
ہرا دھنیا
دالدا کنولا آئل
ایک کھانے کا چمچ
آدھا چائے کا چمچ
آدھی پیالی
دو کھانے کے چمچ
تین سے چار عدد
آدھی گٹھی
حسب ضرورت

ترکیب:

- کالج چیز کے ایک سائز کے چوکور ٹکڑے کر لیں اور ان پر کارن فلاز چھڑک دیں، کڑا ہی میں دالدا کنولا آئل کو درمیانے آگ پر گرم کریں اور ان ٹکڑوں کو سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- پیاز، ہری مرچیں اور ہرا دھنیا باریک کاٹ کر رکھ لیں، آلوؤں کو چھیل کر چھوٹے ٹکڑے کر لیں اور دہی کو پھینٹ کر رکھ لیں
- تین میں چار سے چھ کھانے کے چمچ دالدا کنولا آئل کو درمیانے آگ پر گرم کریں
- اس میں پیاز اور آلو کے ٹکڑے ڈال کر ڈھک دیں، پانچ سے سات منٹ بعد نرم ہونے پر آجائے تو اس میں مٹر ڈال کر ملائیں اور ڈھک کر درمیانے آگ پر پکے رکھ دیں
- تین سے چار منٹ پکانے کے بعد اس میں ادرک لہسن، نمک، لال مرچ اور ہلدی ڈال کر فرائی کریں، ساتھ ہی ہلکا ہلکا پانی کا چھینٹا دیتے جائیں
- مصالحہ بخنے کی خوشبو آنے پر ٹماٹر کا پیسٹ ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے
- پھر اس میں فرائی کیا ہوا کالج چیز، ہری مرچیں، ہرا دھنیا اور دہی ڈال کر پکائیں، جب دہی کا پانی خشک ہو جائے تو تین کو احتیاط سے کپڑے سے پکڑ کر ہلائیں تاکہ کالج چیز ٹوٹنے نہ پائیں۔ چوبیس سے اسیار لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر گھر کے بنے ہوئے پھلوں کے ساتھ پیش کریں۔



اسٹرابیری فریج ٹوسٹ

ترکیب:

- اسٹرابیری کو صاف دھو کر اس کے پتے علیحدہ کر لیں اور اسے ایک چوتھائی پیالی پانی ڈال کر ابالنے رکھ دیں
- ڈبل روٹی کے سلاکسز کو تگڑے مکڑوں میں کاٹ لیں، انڈوں کو چھینٹ کر اس میں دودھ اور چینی شامل کر لیں
- جب اسٹرابیری اچھی طرح گل جائیں اور اس کا پانی خشک ہو جائے تو اس میں تھوڑا تھوڑا امیدہ شامل کرتے ہوئے چولہے سے اتار لیں اسے میس کر کے ٹھنڈا کر
- انڈوں کے مکچر میں اسٹرابیری کا پیسٹ ڈال کر اچھی طرح ملا لیں اور ڈبل روٹی کے مکڑوں کو اس میں ڈبو کر رکھتے جائیں
- فرائینگ ٹین میں ڈالڈا VTF یا پتی کو درمیانی آگ پر دو سے تین منٹ کے لئے گرم کر لیں
- تیار کئے ہوئے فریج ٹوسٹ کو اس میں منبری فرائی کر کے نکال لیں

پریزنٹیشن:

تازہ اسٹرابیری اور فریش کریم کے ساتھ خوبصورتی سے سجا کر پیش کریں۔ یہ خوبصورت فریج ٹوسٹ بچوں کو نہ صرف دیکھنے میں بھلے لگیں گے بلکہ کھانے پر بھرپور غذا بہت فراہم کریں گے۔

اجزاء:

- ڈبل روٹی کے سلاکسز
- چار سے پانچ عدد
- اسٹرابیری
- چھ سے آٹھ عدد
- انڈے
- دو عدد
- میدہ
- دو کھانے کے چمچ
- چینی
- ایک کھانے کا چمچ
- دودھ
- آدھی پیالی
- ڈالڈا VTF یا پتی
- حسب ضرورت

- تیاری کا وقت: دس سے بارہ منٹ
- پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
- تعداد: آٹھ سے دس عدد



ڈھابے کا حلوہ

ترکیب:

- گاجروں کو صاف دھو لیں اور چھیل کر کش کر لیں، انھیں ملل کے کپڑے سے ڈھک کر پھیلا کر رکھ دیں
- انڈوں کو سخت ابال کر چھیل لیں اور دو انڈوں کے سلائس کاٹ کر رکھ لیں۔ الاچکی کے دانے نکال کر پھین لیں اور بادام پستے پارک کاٹ کر رکھ لیں
- دودھ کو بڑے چین میں ابلانے رکھیں اور ابال آنے پر الاچکی ڈال دیں اور آٹھ ہلکی کر کے دس سے بارہ منٹ پکا لیں
- پھر اس میں کش کی ہوئی گاجر ڈال کر درمیانی آٹھ پر پکائیں، جب پانی خشک ہونے پر آجائے تو لکڑی کے چھچھ سے ہلکا سا بھون کر چوبے سے اتار لیں
- کڑائی میں ڈال ڈال VTF بنا پتی ڈال کر درمیانی آٹھ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور اس میں بادام پستے اور چینی ڈال کر ایک منٹ فرانی کر لیں
- پھر دودھ میں پکی ہوئی گاجریں ڈال کر بھونیں، تین سے چار منٹ درمیانی آٹھ پر بھوننے کے بعد آٹھ تیز کر دیں
- گھی علیحدہ ہونے تک بیونیں پھر ایک ابلتا ہوا انڈا اور کھویا ڈال کر چھچھ سے کھلتے ہوئے چوبے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم حلوے کو ڈش میں نکال کر ابلے ہوئے انڈے کی سلائسز سے سجا کر پیش کریں۔

اجزاء:

- ایک کلو
- آدھا لیٹر
- ایک پیالی
- ایک پیالی
- تین سے چار عدد
- آدھی پیالی
- تین عدد
- VTF بنا پتی
- آدھی پیالی

تیار کی کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
پاسے کا وقت: تیس سے چالیس منٹ
چھ سے سات کے لئے

ڈالڈا کا دسترخوان



ریڈ بینز اینڈ بیف رائس

اجزاء:

ایک پیالی	شملہ مرغ	ایک عدد
گوشت	کالی مرغ پس ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
چاول	سویا ساس	دو کھانے کے چمچ
نمک	سرکہ	دو سے تین کھانے کے چمچ
اورک لہسن پسا ہوا	ڈالڈا لیو آئل	چار کھانے کے چمچ
پیاز		

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ

پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ

افراد: چار سے پانچ کے لئے

ترکیب:

- انڈرکٹ گوشت لے کر اس کو باریک سلائسز میں کاٹ لیں اور اسے اورک لہسن، نمک، کالی مرچ، سرکہ اور سویا ساس سے میسر بنیٹ کر رکھ دیں
- لال لوبیا کو دھو کر اس میں تین پیالی گرم پانی ڈالیں، ایک گھنٹے کے لئے بھگو کر رکھنے کے بعد اسے درمیانی آگ پر ابالنے رکھ دیں، ابال آنے پر آٹھ ہلکی کر کے ڈھک دیں اور اتنی دیر پکائیں کہ پانی خشک ہو جائے اور لوبیا اچھی طرح گل جائے (لیکن کھلی کھلی رہے)
- چاولوں کو بیس منٹ بھگو کر رکھیں پھر نمک ملے پانی میں دس سے بارہ منٹ ابال کر پانی پھینک دیں
- بڑے فرائینگ بین میں ڈالڈا لیو آئل ڈال کر اس میں پہلے باریک کٹی ہوئی پیاز کو ہلکی سنہری فرائی کریں پھر لہسن، میسر بنیٹ کئے ہوئے گوشت کو فرائی کریں جب سنہرا ہونے لگے تو اس میں لوبیا ڈال کر دو سے تین منٹ فرائی کریں
- پہلے ہوئے چاول اور باریک کٹی ہوئی شملہ مرغ ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کر کے ڈھک دیں، ہلکی آگ پر چار سے سات منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

خوبصورتی سے سجا کر ڈش میں نکالیں اور اس مزیدار میکسیکن ڈش کا لطف اٹھائیں۔



دسترخوان خاصے

ترکیب:

- چکن بریسٹ کو دھو کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریزر میں رکھیں پھر اس کے چار پارے کاٹ لیں
- آدھا چائے کا چمچ کالی مرچ، نمک، ادراک، لہسن، سویا ساس اور وسٹر شائز ساس کو ملا لیں اور چکن کے پارچوں کو اس سے میرینٹ کر کے پندرہ سے بیس منٹ کے لئے رکھ دیں
- پالک کو دھو کر اٹلے ہوئے پانی میں ڈالیں اور تین سے چار منٹ ابال کر ٹھنڈے پانی میں ڈال دیں۔ پھر چھلنی میں رکھ کر پانی خشک کر لیں اور پالک کو باریک چوب کر لیں۔ فرائینگ چین میں ڈال کر درمیانی آنچ پر کھکھکاس کا پانی اچھی طرح خشک کر لیں
- چھوٹے ساس چین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کو ٹنگ آئل میں دو کھانے کے چمچ میدہ ڈال کر ہلکی آنچ پر خوشبو آنے تک بیوئیں۔ پھر اس میں تھوڑا تھوڑا اوودھ ڈال کر لکڑی کے چمچ سے ملاتے ہوئے پکائیں
- جب کچھ بیجان ہو جائے تو اس میں کالی مرچ، پالک اور چنڑ ڈال کر چوبلے سے اتار لیں
- میرینٹ کئے ہوئے چکن بریسٹ کو پہلے خشک میدے میں رول کریں، پھر پھینٹیں ہوئے انڈے میں ڈپ کر کے ڈبل روٹی کے چورے میں لتھیر لیں
- فرائینگ چین میں ڈالڈا کو ٹنگ آئل کو درمیانی آنچ پر گرم کر کے ان پارچوں کو سنہری فرائی کر لیں
- پہلے سے گرم کئے ہوئے اوون میں شیشے کی اوون پروف ڈش میں پہلے پالک کا کچھ پھیلا کر ڈالیں پھر اس پر فرائی کئے ہوئے پارچے رکھ کر چار سے پانچ منٹ کے لئے 180°C پر گرل کر کے نکال لیں

پریزنٹیشن: اوون سے نکال کر اسی ڈش میں گرم گرم پیش کریں۔

چکن میلانو

ایک عدد	دودھ	ایک پیالی
حسب ذائقہ	چیڈر چیز	ایک پیالی
ایک کھانے کا چمچ	میدہ	ایک پیالی
200 گرام	ڈبل روٹی کا چورا	ایک پیالی
دو کھانے کے چمچ	انڈے	دو عدد
دو کھانے کے چمچ	ڈالڈا کو ٹنگ آئل	حسب ضرورت
ایک چائے کا چمچ		

آدھا گھنٹہ
پندرہ سے بیس منٹ
دو سے تین کے لئے

ڈالڈا کا ستر خواب



اسپیگھٹی بولونیز

اجزاء:

اسپیگھٹی	ایک بیکٹ	وسٹر شائرساں	دو کھانے کے چمچ
تیرہ	آدھا کلو	سویا ساس	دو کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	سفید مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	ڈبل روٹی کے سلاٹس	دو عدد
پیچ لیکا پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ	چیڈر چیز کش کیا ہوا	آدھی پیالی
اور لیکا نو پاؤڈر	آدھا چائے کا چمچ	پارسلے یا ریک کٹا ہوا	حسب پسند
ٹماٹر کا پیسٹ	دو پیالی	ڈالڈا اولیو آئل	آدھی پیالی

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ

افراد: تین سے چار کے لئے

ترکیب:

- بڑے سائز کے پین میں دس سے بارہ پیالی پانی نمک اور دو کھانے کے چمچ ڈالڈا اولیو آئل ڈال کر ابالنے رکھیں۔
- ابال آنے پر اسپیگھٹی ڈال کر دس سے بارہ منٹ پکائیں۔
- چوبیس سے اتار کر اس میں ایک پیالی ٹمٹھنا پانی ڈال کر پانچ منٹ ڈھک کر رکھ دیں، پھر چھلنی میں ڈال کر پانی ختم کر دیں۔
- تھمے کو دھو کر اچھی طرح نچوڑ لیں اور پیالے میں ڈال کر اس میں نمک، لہسن، پیچ لیکا پاؤڈر، اور لیکا نو پاؤڈر ڈالیں۔
- ڈبل روٹی کے چوراکے ہوئے سلاٹس کو ڈال کر اچھی طرح ملا کر فریج میں رکھ دیں۔
- دس سے پندرہ منٹ بعد فریج سے نکال کر چھوٹے چھوٹے کوفتے بنالیں اور ڈالڈا اولیو آئل میں ہلکے سے فریج کریں۔
- علیحدہ پین میں ٹماٹر کا پیسٹ، وسٹر شائرساں، سویا ساس اور دو کھانے کے چمچ ڈالڈا اولیو آئل ڈال کر پانچ سے سات منٹ پکائیں پھر اس میں فرنی کئے ہوئے کوفتے اور سفید مرچ ڈال کر تین سے چار منٹ مزید پکا کر چوبیس سے پندرہ منٹ پکائیں۔

پریزنٹیشن:

ڈش میں اسپیگھٹی نکال کر اوپر سے گرم گرم کوفتے والا ساس ڈال دیں، چیز، پارسلے اور ڈالڈا اولیو آئل چھڑک کر پیش کریں۔



ویٹیل اسٹفڈ چکن

اجزاء:

چکن بریسٹ	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
پیاز ہواہن	ایک کھانے کا چمچ
گاجر	دو عدد
برلی پیاز	دو سے تین عدد
ہویا ساس	دو کھانے کے چمچ
کالی مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
اللہ اکمل آئل	حسب ضرورت

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

پکانے کا وقت: دس سے بارہ منٹ
افراد: چار سے پانچ کے لئے

ترکیب:

- چکن بریسٹ کو صاف دھو کر دس سے بارہ منٹ کے لئے فریزر میں رکھیں، پھر ان کے پتلے پارچے کاٹ لیں
- گاجر اور برلی پیاز کو چھیل کر لمبائی میں کاٹ کر رکھ لیں
- پھیلے ہوئے پیاز کے پیالے میں نمک، ہواہن، کالی مرچ اور ہویا ساس ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور چکن کے پارچوں کو اس سے میرینیٹ کریں
- پندرہ سے بیس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- چین میں اگلے ہوئے پانی میں گاجر کو پانچ سے سات منٹ ابلال کر نکال لیں اور ٹھنڈا کر لیں
- چکن کے پارچے کو پھیلا کر رکھیں اور اس کے درمیان میں گاجر اور پیاز کو رکھ کر پارچے کو اچھی طرح رول کر لیں۔
- ٹوتھ پک لگا کر بند کروں یا دھاگہ لپیٹ دیں
- فرائینگ چین میں ڈالڈا کو آئل کو درمیان آئیچ پر گرم کریں اور ان رولز کو سنہری فرائی کر لیں

پریزنٹیشن:

ان رولز میں حسب پسند سبزیاں ڈالی جاسکتی ہیں اور انھیں فرائیزر انکس کے ساتھ پیش کیا جاسکتا ہے۔



موزریلا نبلز (Mozzarella Nibbles) اور چکن مٹر سوپ

موزریلا نبلز بنانے کے لئے :

- چیز کو اسٹرپس میں کاٹ کر فریڈر میں رکھ دیں۔ میدے میں نمک، کالی مرچ، اجوائن، تھام اور چار کھانے کے ڈالڈا کوٹنگ آئل ڈال کر ملائیں اور ٹھنڈا پانی ڈال کر سخت گوندھ لیں
- چھوٹے چھوٹے پیڑے بنا کر تھوڑا سا بیلین اور ان کے درمیان میں چیز کی اسٹرپ رکھ کر بند کر دیں
- کڑا ہٹی میں ڈالڈا کوٹنگ آئل کو درمیان آئیج پر گرم کریں اور اس میں ان نبلز کو سنہرا فرائی کر لیں

چکن مٹر سوپ بنانے کے لئے :

- مٹر کے دانوں کو تھوڑے سے پانی میں ابالیں اور کانٹے سے پھیل لیں۔ چکن کی بوٹیوں کو نمک، سرکہ، سویا ساس اور مٹر لگا کر رکھیں
- تین میں ڈالڈا کوٹنگ آئل اور لہسن ڈال کر ہلکا سا بجھائیں اور اس میں مٹر کا پیسٹ اور چکن ڈال کر دو سے تین منٹ بجھائیں
- پھر اس میں بخنی ڈال کر ابال آئے تک پکائیں اور کارن فلائڈ کو ایک سے دو چمچ سادے پانی میں گھول کر اس میں شامل کر لیں

پریزنٹیشن :

گرم گرم ڈش میں نکال کر موزریلا نبلز کے ساتھ سر دیوں کا لطف اٹھائیں۔

چکن مٹر سوپ کے اجزاء :

- چکن ایک پیالی
- مٹر ایک پیالی
- نمک حسب ذائقہ
- کچلا ہوا لہسن آدھا چائے کا چمچ
- بخنی تین سے چار پیالی
- سویا ساس ایک کھانے کا چمچ
- سرکہ ایک چائے کا چمچ
- کالی مرچ آدھا چائے کا چمچ
- کارن فلائڈ ایک سے ڈیڑھ کھانے کا چمچ
- ڈالڈا کوٹنگ آئل ایک کھانے کا چمچ

موزریلا نبلز کے اجزاء :

- موزریلا چیز 200 گرام
- نمک حسب ذائقہ
- میدہ ایک پیالی
- کالی مرچ پیسی ہوئی آدھا چائے کا چمچ
- اجوائن آدھا چائے کا چمچ
- تھام پیسی ہوئی آدھا چائے کا چمچ
- ڈالڈا کوٹنگ آئل حسب ضرورت

تیاری کا وقت : بیس سے پچیس منٹ
پکانے کا وقت : آدھا گھنٹہ
افراد : تین سے چار کے لئے



اسٹرا فرائی بیف و دبیف فرائیڈ رائس

اسٹرا فرائی بیف کے اجزاء:

ایک کھانے کا چمچ	چینی	آدھا کلو
ایک چائے کا چمچ	بکنگ پاؤڈر	دو آؤچ کا کلو
ایک کھانے کا چمچ	کارن فلائ	ایک پیالی
دو عدد	انڈے	حب ذائقہ
دو کھانے کے چمچ	تل کا تیل	آدھا چائے کا چمچ
ایک عدد	ہری پیاز کٹی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
آدھی پیالی	ڈالڈا کوٹنگ آئل	دو کھانے کے چمچ
		دو کھانے کے چمچ

ایک گھنٹہ
تین سے چالیس منٹ
تین سے چار کے لئے

اسٹرا فرائی بیف بنانے کے لئے:

- انڈر کٹ بیف کے پسندے لے لیں تاکہ گھنے میں آسانی ہو اور ان کے ایک سائز کے چھوٹے ٹکڑے کاٹ لیں
- پیالے میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کوٹنگ آئل، چینی، بکنگ پاؤڈر، انڈے اور کارن فلائ ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- پسندوں کو اس مکسچر سے میرینیٹ کر کے دو گھنٹے کے لئے رکھ دیں
- کڑا ہٹی میں ڈالڈا کوٹنگ آئل کو درمیانی آؤچ پر دو سے تین منٹ تک گرم کریں اور پسندوں کو گولڈن فرائی کر کے نکال لیں
- اسی کڑا ہٹی میں اور ک کو باریک کاٹ کر ایک سے دو منٹ تک ہلکا سا فرائی کریں اور بخنی، نمک، سفید مرچ، کالی مرچ، سرکہ اور سو یا ساس شامل کر دیں
- فرائی کئے ہوئے پسندے ڈال کر حسب پسند گاڑھا ہونے تک پکا لیں

بیف فرائیڈ رائس بنانے کے لئے:

200 گرام انڈر کٹ بیف کو نمک، ایک چائے کا چمچ اور ک لہسن پسا ہوا، ایک چائے کا چمچ کالی مرچ پسپی ہوئی، دو کھانے کے چمچ سرکہ اور دو کھانے کے چمچ سو یا ساس لگا کر دس سے پندرہ منٹ رکھیں پھر ہلکی آؤچ پر پکا کر گلا لیں۔ اس کو موٹے ریشوں میں توڑ کر رکھ لیں، دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈا کوٹنگ آئل کو کڑا ہٹی میں گرم کر کے اس میں گوشت کی بوتیاں، دو پھینٹیں ہوئے انڈے، دو عدد باریک کٹی ہوئی ہری پیاز ڈال کر فرائی کریں اور اس میں دو پیالی ابلے ہوئے چاول ڈال کر اچھی طرح ملا لیں۔ اتار تے ہوئے چٹنی بھر چینی اور آدھا چائے کا چمچ پسپی ہوئی سفید مرچ چمک دیں۔

پریزنٹیشن:

اسٹرا فرائی بیف کو ڈش میں نکال کر تل کا تیل اور ہری پیاز ڈال دیں۔ بیف فرائیڈ رائس کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔



چکن جنجر سوپ

اجزاء:

چکن بریسٹ	ایک عدد	ہری پیاز	ایک عدد
نمک	حسب ذائقہ	سرکہ	ایک چائے کا چمچ
ادرک	دو اونچ کا ٹکڑا	سویا ساس	ایک چائے کا چمچ
بخی	چار پیالی	کارن فلار	دو کھانے کے چمچ
کالی مرچ پس ہوئی	ایک چائے کا چمچ	ڈالدا کوٹنگ آئل	ایک کھانے کا چمچ
گاڑ	آدھی پیالی		

ترکیب:

- چکن بریسٹ کو صاف دھو کر اس کی چھوٹی ہونیاں کاٹ لیں۔ ادرک کو چھیل کر باریک کاٹ لیں، گاڑ اور ہری
- بھی باریک کاٹ کر رکھ لیں
- چکن کی ہڈیوں پر نمک، کالی مرچ، سرکہ اور سویا ساس ملا کر لگا لیں اور دس سے بارہ منٹ کے لئے رکھ دیں
- چکن میں ڈالدا کوٹنگ آئل میں چکن ڈال کر فرائی کریں اور ساتھ ہی گاڑ بھی شامل کر دیں
- چکن سنہری ہونے پر آجائیں تو اس میں بخی ڈال کر ہلکی آنچ پر دس سے بارہ منٹ پکا لیں
- پھر اس میں کئی ہوئی ادرک ڈال کر دس سے تین منٹ پکا لیں اور کارن فلار کو دس سے تین منٹ کھانے کے چمچ ٹھنڈے
- میں گھول کر ڈالیں
- تھج چلاتے ہوئے گاڑھا ہونے تک پکا لیں اور ہری پیاز چھترک کر چوبیس سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

دش میں نکالنے سے پہلے نمک مرچ چیک کریں اور گرم گرم مزیدار سوپ کا لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ
پکانے کا وقت: بیس منٹ
افراد: تین سے چار کے لئے



چکن ڈرم اسٹیکس ان ہنی جنجر ساس

ترکیب:

- چکن ڈرم اسٹیکس کو اچھی طرح صاف کر کے دھو لیں اور ان میں دونوں طرف سے گہرے کٹ لگالیں
- بڑے پیالے میں نمک، کالی مرچ، پیسا ہوا ادک، لہسن، سرکہ اور ایک کھانے کا چمچ سویا ساس ڈال کر ملائیں
- اس میں ڈرم اسٹیکس کو میرینٹ کر کے آدھے گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- پھر کڑا ہی میں ڈالڈا کو ٹنگ آئل کو درمیان فی آٹھ پر گرم کریں اور اس میں میرینٹ کی ہوئی ڈرم اسٹیکس کو سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- فرائینگ بین میں سویا ساس، شہد اور کش کی ہوئی ادک ڈال کر ہلکی آٹھ پر پکے رکھیں اور اس میں فرائی کی ہوئی ڈرم اسٹیکس ڈالیں
- تین سے چار منٹ ہلکی آٹھ پر پکا کر چوبیس سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

خوبصورتی سے پلیٹر میں سجا کر گرم گرم پیش کریں۔

اجزاء:

- چکن ڈرم اسٹیکس
- نمک
- ادک لہسن پیسا ہوا
- ادک کش کیا ہوا
- سرکہ
- سویا ساس
- کالی مرچ پسی ہوئی
- شہد
- ڈالڈا کو ٹنگ آئل
- حسب ضرورت

- تیاری کا وقت: تیس سے چالیس منٹ
- پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
- افراد: تین سے چار کے لئے

ڈالڈا کا دسترخوان



فش کوفتے ان کڑھی

کوفتے کے اجزاء:

مچھلی (بغیر کانٹے کی)	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
پکلا ہوا لہسن	آدھا چائے کا چمچ
ڈبل روٹی کا سلاکس	ایک عدد
انڈا	ایک عدد
ہری پیاز	ایک عدد
ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
ہری مرچیں	تین سے چار عدد
ڈالڈا کنولا آئل	حسب ضرورت

کڑھی کے اجزاء:

دہی	ایک پیالی
ٹہن	دو کھانے کے چمچ
پیاز	ایک عدد
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	آدھا چائے کا چمچ
لال مرچ پس ہوئی	ایک چائے کا چمچ
پسا ہوا دھنیا	ایک چائے کا چمچ
بلدی	آدھا چائے کا چمچ
ٹماٹر	ایک عدد
ڈالڈا کنولا آئل	چار سے چھ کھانے کے چمچ

کوفتے بنانے کے لئے:

- مچھلی کو صاف دھو کر پین میں ڈالیں اور لہسن ڈال کر ڈھک کر ہلکی آنچ پر پکے رکھ دیں۔ مچھلی کا اپنا پانی تنگ نہ ہو۔ اسے ٹھنڈا کر کے کانٹے سے کچل لیں۔ ڈبل روٹی کے سلاکس کو پانی میں بھگو کر اچھی طرح نچوڑ کر نکال لیں۔
- مچھلی میں باریک چوپ کی ہوئی ہری پیاز، ہرا دھنیا، ہری مرچ، نمک، ڈبل روٹی اور انڈا ڈال کر ملائیں۔ اسے چھوٹے چھوٹے کوفتے بنالیں۔
- فرائینگ پین میں ڈالڈا کنولا آئل ڈال کر درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور اس میں کوفتوں کو ہلکے ہاتھ فرائی کر کے نکال لیں۔

کڑھی بنانے کے لئے:

- دہی کو پھینٹ کر اس میں ٹہن کو اچھی طرح ملائیں اور دو پیالی پانی ملا کر رکھ لیں۔
- ڈالڈا کنولا آئل کو پین میں ڈال کر اس میں باریک چوپ کی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کر کے نکال لیں۔ اس پیاز کے ساتھ پلینڈ کر لیں۔
- اسی پین میں ادرک لہسن، نمک، لال مرچ، دھنیا اور بلدی ڈال کر ایک منٹ بھونیں پھر پلینڈ کیا ہوا کسچر ڈال دیں۔
- تین سے چار منٹ بھون کر اس میں دہی کا کسچر ڈال دیں اور ہلکی آنچ پر پندرہ سے بیس منٹ پکائیں۔
- پھر تیار کئے ہوئے مچھلی کے کوفتے ڈال دیں اور ہلکی آنچ پر تین سے چار منٹ دم پر رکھ کر اتار لیں۔

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر تازہ کڑی پتے چھڑک دیں اور ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: بیس منٹ پکانے کا وقت: پچیس سے تیس منٹ افراد: چار سے پانچ کے لئے



فرائیڈ چکن کلیجی

ترکیب:

- کلیجی کو صاف دھو کر وہنگڑوں میں کاٹ لیں، ایک پیالے میں نمک، اورک لہسن، لال مرچ اور کالی مرچ ڈال کر ملائیں اور اس میں کلیجی کے ٹکڑوں کو میرینٹ کر کے رکھ دیں
- اس دوران آلوؤں کو چھیل کر قیتلے کاٹ لیں اور منہ کے دانے ملا کر ان پر نمک چھڑک دیں
- فرائینگ بین میں ڈالڈا کو تگ آئل کو درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور اس میں آلو کے قیتلے اور منہ ڈال کر درمیانی آنچ پر ڈھک دیں
- پانچ سے سات منٹ بعد جب گلنے پر آجائے تو آنچ تیز کر کے منہ پرے فرائی کر کے نکال لیں اور آئل نکال کر علیحدہ رکھ لیں
- اس فرائینگ بین میں کلیجی کو ڈال کر تیز آنچ پر تین سے چار منٹ فرائی کر کے نکال لیں
- اسی ڈالڈا کو تگ آئل کو درمیانی آنچ پر رکھیں، کلیجی کو تھوڑا سا ٹھنڈا ہونے پر پھینٹیں ہوئے انڈے میں ڈبو کر کڑا ہی میں منہ پرے فرائی کر لیں
- اس میں فرائی کئے ہوئے آلو اور منہ ڈال کر چلی گارلک ساس چھڑک دیں اور دو سے تین منٹ پکا کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن: اس مزیدار ڈش کو گارلک بریڈ کے ساتھ پیش کریں۔

آدھا کلو	کالی مرچ پس پی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
حسب ذائقہ	لال مرچ پس پی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
ایک کھانے کا چمچ	انڈا	ایک عدد
دو عدد درمیانی	چلی گارلک ساس	دو کھانے کے چمچ
ایک پیالی	ڈالڈا کو تگ آئل	آدھی پیالی

نوٹ: دس سے پندرہ منٹ
نوٹ: پچیس سے تیس منٹ
چار سے چھ کے لئے

اج
مٹ
چاول
نک
اورک
آلو
پیاز
تیار
پکا
افرا

بھنا ہوا قیمہ

ہر اہلین

انڈے

مذبح

کلام صریح

الحائز

۱۰۰

صالح

وَالْفَرَّاقُ

تیار کی کا وقت

لکھنے کا وقت

94

بھنا ہوا قیمر

پسی ہوئی لا

ہو جائے تو

لہسن کو دھو کر

کھنڈیہ

۱۰۸

تم

■ بین سے چار

■ اے درمیاں

وَقَدْ تَطَّلَعْنَا

پریز

اس سرپداروں کو

اس مزید ارڈش کو گرم گرم باج

10



مٹر تھاری

بجلاؤ:

آدھا کلو	نمٹا	دو عدد درمیانے
دھاتی پیالی	لال مرچ پس پی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
حسب ذائقہ	پسا ہوا دھنیا	ایک چائے کا چمچ
ایک کھانے کا چمچ	ہلدی	ایک چائے کا چمچ
تین سے چار عدد	چکن پاؤڈر	ایک کھانے کا چمچ
دو عدد درمیانے	دال کا کٹولا آئل	چار کھانے کے چمچ

ترکیب:

- مٹر کے دانوں کو دھو کر چھلنی میں رکھ لیں، پیاز اور نمٹاڑ کو باریک کاٹ لیں۔ آلوؤں کو چھیل کر دھو کر لیں، چاولوں کو دھو کر میں منٹ کے لئے بھگو کر رکھ دیں
- تین میں دال کا کٹولا آئل ڈال کر پیاز کو سنہری فرائی کر لیں۔ پھر اس میں اورک لہسن ڈال کر فرائی کریں
- لال مرچ، دھنیا، ہلدی اور نمٹاڑ ڈال کر اتنی دیر فرائی کریں کہ نمٹاڑ اچھی طرح گل جائیں۔ آلو ڈال کر ہلکا سا بھونیں اور آدھی پیالی پانی ڈال کر ہلکی آگ پر گھٹے رکھ دیں
- آلو گل جائیں تو مٹر اور چاول ڈال کر بھونیں، پھر تین پیالی گرم پانی میں چکن پاؤڈر ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور اسے چاولوں پر ڈال دیں
- ڈھک کر درمیانے آگ پر پکائیں اور جب پانی خشک ہونے پر آجائے تو چاولوں کو الٹ پلٹ کر کے ہلکی آگ پر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم تھاری کو دس میں نکال کر دو پہر کے کھانے پر اچھا اور دلچسپ کے ساتھ پیش کریں۔

دس سے بارہ منٹ
بائے کاؤت: تین سے پچیس منٹ
تین سے چار کے لئے



مکس کھٹا قیمہ

اجزاء:

گائے کا قیمہ	200 گرام	املی کا گودا	تین کھانے کے چمچ
چکن کا قیمہ	200 گرام	لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ہری مرچیں	تین سے چار عدد
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
پیاز	دو عدد	ڈالدا کوٹنگ آئل	آدھی پیالی
لال مرچ پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ		

تیاری کا وقت: دس سے بارہ منٹ
پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
افراد: تین سے چار کے لئے

ترکیب:

- پیاز کو باریک آلیٹ کی طرح چوپ کر لیں۔ دونوں قسم کے قیمے کو دھو کر علیحدہ علیحدہ چھلنی میں خشک کرنے کے بعد
- چکن میں ڈالدا کوٹنگ آئل کو درمیانی آنچ پر گرم کریں اور اس میں پیاز کو ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں
- ادرک لہسن اور گائے کا قیمہ ڈال کر درمیانی آنچ پر پکے رکھ دیں، جب قیمے کا اپنا پانی خشک ہونے پر آجائے تو ان میں نمک اور لال مرچ ڈال کر بھونیں
- چکن کا قیمہ ڈال کر ڈھک دیں اور ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ پکائیں
- پھر املی کا گودا، ہری مرچیں، ہرا دھنیا اور لیموں کا رس ڈال کر دم پر رکھ دیں۔ پانچ سے سات منٹ بعد اچھی طرح کرچو لہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

ڈش میں نکال کر پراٹھے یا پوریوں کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔



چکن ایک پلانٹ ان ریڈ ساس

ترکیب:

- پیاز کو باریک کاٹ لیں، لیسن کو چل کر رکھ لیں۔ ٹماٹر کو صاف دھو کر بلینڈ کر لیں
- چکن کو دھو کر چھلنی میں رکھ لیں، بیٹن کی سلائز کاٹ کر نمک ملے ٹھنڈے پانی میں رکھ لیں
- تین میں چا کر کھانے کے چمچ ڈالڈا کو کنگ آئل کو گرم کریں اور اس میں پیاز اور لیسن کو ہلکا سنہری فرائی کریں
- پھر اس میں ٹماٹر کا پیسٹ، بخنی، نمک اور کالی مرچ ڈال کر درمیانی آگ پر پکے رکھ دیں
- علیحدہ فرائنگ تین میں دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈا کو کنگ آئل کو گرم کریں اور اس میں تیز آگ پر چکن کو پانچ سے سات منٹ فرائی کر کے نکال لیں
- پھر اسی فرائنگ تین میں بیٹن کو دو سے تین منٹ فرائی کر کے رکھ لیں
- ٹماٹر کی گریوی کو چندہ سے بیس منٹ پکانے کے بعد اس میں فرائی کی ہوئی چکن ڈال دیں۔ اس کے پانچ سے سات منٹ کے بعد فرائی کئے ہوئے بیٹن ڈال کر حسب پسند گریوی گاڑھی ہونے تک پکا لیں

پریزنٹیشن:

ڈش میں نکال کر باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا چھڑک دیں اور ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

آدھا کلو	پیاز	ایک عدد
آدھا کلو	کالی مرچ پس ہوئی	ایک چائے کا چمچ
آدھا کلو	بخنی	دو پیالی
حسب ذائقہ	ڈالڈا کو لا آئل	آدھی پیالی
تین سے چار جوئے		

پندرہ سے بیس منٹ
تیس سے پینتیس منٹ
چار سے پانچ کے لئے



میکسیکن میٹ بال اسٹو

اجزاء:

چکن کا قیمہ	آدھا کلو	انڈا	ایک عدد
نمک	حسب ذائقہ	ٹماٹر کا پیسٹ	دو پیالی
لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	ٹماٹو کچپ	دو پیالی
سفید مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	شملہ مرچ	دو عدد درمیانی
ڈبل روٹی کا سلائس	ایک عدد	تازہ لال مرچ	آٹھ سے دس عدد
خشک دودھ کا پاؤڈر	دو کھانے کے چمچ	ہری پیاز	تین سے چار عدد
سرکہ	چار کھانے کے چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

افراد: چار سے پانچ کے لئے

ترکیب:

- قیمے کو دھو کر خشک کر لیں اور ہری پیاز کے ڈنٹھل اور پتیوں کو علیحدہ علیحدہ کاٹ کر رکھ لیں
- پھر قیمے کو چار میں ڈال کر ساتھ ہی ہری پیاز کے ڈنٹھل، تین سے چار لال مرچیں، ڈبل روٹی کے ملائیں
- چائے کا چمچ لہسن ڈال کر پیس لیں
- اس میں نمک، خشک دودھ اور انڈا ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور چھوٹے چھوٹے گولتے بنا کر دس منٹ سا فریج میں رکھ دیں
- فرائنگ پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو گرم کریں اور کوٹوں کو ہلکا سا فرائی کر کے نکال لیں
- علیحدہ پین میں تین سے چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر اس میں لہسن ڈال کر فرائی کریں
- پھر اس میں ٹماٹر کا پیسٹ اور کچپ ڈال کر دس سے تین منٹ پکائیں اور اس میں فرائی کئے ہوئے گولتے ڈال دیں
- چار سے پانچ منٹ پکا کر شملہ مرچ اور کٹی ہوئی لال مرچیں ڈالیں اور تین سے چار منٹ ہلکی آگ پر رکھ کر تیار کریں

پریزنٹیشن:

پلیٹر میں پہلے گریوی نکال کر اوپر سے کوٹے رکھ دیں اور ہری پیاز کی پیتاں چھڑک کر گارلک بریڈ کے ساتھ پیش کریں



ترکیب:

- اس مزیدار میکسین ڈش کو بنانے کے لئے سب سے پہلے ٹور ٹیلا بنانے ہوتے ہیں۔ اس کے لئے میدے میں بیکنگ پاؤڈر ملا کر چھان لیں۔ پھر اسے آٹا گوندھنے والے تسلیے میں ڈال دیں
- نیم گرم دودھ میں آدھا چائے کا چمچ نمک اور دو چائے کے چمچ ڈالڈا لیوا آئل شامل کر کے ہلکا سا پھینٹ لیں۔ میدے میں یہ دودھ تھوڑا تھوڑا ڈالتے ہوئے اسے گوندھ لیں اور مل کے گیلے کپڑے سے ڈھک کر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے رکھ دیں
- چکن بریسٹ کو دھو کر دس سے پندرہ منٹ فریزر میں رکھ کر باریک پیٹوں کی طرح کاٹ لیں اور اسے لہسن، نمک اور کالی مرچ کے ساتھ میرینٹ کر کے رکھ دیں
- پیاز، ٹماٹر، شملہ مرچ، مشروم اور زیتون کو بالکل باریک چوب کر کے رکھ لیں۔ چیز کو کش کر کے فریج میں رکھ دیں
- فرائینگ پین میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا لیوا آئل ڈال کر ہلکی آنچ پر ایک منٹ گرم کریں اور اس میں چکن ڈال کر تیز آنچ پر پانچ سے سات منٹ فرائی کریں
- پھر اس میں تمام سبزیاں ڈال کر ایک سے دو منٹ مزید فرائی کر کے چولہے سے اتار لیں۔ یہ فلنگ تیار ہے
- گندھے ہوئے میدے کی چھوٹی چھوٹی چپتیاں تیل کرتو پر پرستنگ لیں اور ان کے درمیان میں دو کھانے کے چمچ فلنگ ڈال کر تھوڑا سا کش کیا ہوا چیز چھڑک دیں
- اسی طرح سارے ٹور ٹیلاز تیار کر کے بیکنگ ٹرے میں رکھ دیں اور اوپر سے کش کیا ہوا چیز چھڑک دیں۔ اوون کو پندرہ منٹ پہلے 180°C پر گرم کر لیں اور ٹرے کو اوون میں رکھ کر گرل جلا دیں
- تین سے چار منٹ گرل کر کے اوون سے نکال لیں

پریزنٹیشن: یہ گرم گرم میکسین کو سینڈیلا سا کریم کے ساتھ پیش کئے جاتے ہیں۔

چکن کیسیڈیا (Chicken Quesadilla)

200 گرام	مشروم	تین سے چار عدد
ایک کھانے کا چمچ	زیتون	چار سے پانچ عدد
حسب ذائقہ	چیڈر چیز	ایک پیالی
ایک چائے کا چمچ	میدہ	ڈھائی پیالی
ایک عدد	بیکنگ پاؤڈر	ڈیڑھ چائے کا چمچ
دو سے تین عدد	نیم گرم دودھ	تین چوتھائی پیالی
ایک عدد	ڈالڈا لیوا آئل	حسب ضرورت

آدھا گھنٹہ
تین سے چالیس منٹ
تین سے چار کے لئے



اسپائسی گارلک بیف

اجزاء:

بہف	آدھا کلو	چینی	آدھا چائے کا چمچ
لہسن کے جوئے	چھ سے سات عدد	انڈے کی زردی	ایک عدد
نمک	حسب ذائقہ	سرکہ	آدھا چائے کا چمچ
کالی مرچ پس ہوئی	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کوئل آئل	حسب ضرورت
ثابت لال مرچیں	چار سے چھ عدد		

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
افراد: تین سے چار کے لئے

ترکیب:

- اس ڈش کو بنانے کے لئے سب سے پہلے چینی سی مایونیز بنالیں۔ صاف خشک پیالے میں انڈے کی زردی ڈال کر اس میں چینی، نمک، آدھا چائے کا چمچ کالی مرچ اور دو جوئے لہسن کو کچل کر ڈالیں۔ ایک منٹ الیکٹرک بیٹر سے چمٹ کر اس میں تھوڑا تھوڑا کر کے آدھی پیالی ڈالڈا کوئل آئل شامل کریں اور گاڑھا ہونے پر آخر میں اس میں سرکہ ڈال کر ایک منٹ چمٹ لیں۔
- گوشت کی چھوٹی بوٹیاں کر کے صاف دھو کر چھلنی میں رکھ کر خشک کر لیں۔
- تین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوئل آئل ڈال کر ایک منٹ گرم کریں، اس میں لال مرچوں کو سنہری فرائی کر کے نکالیں۔
- پھر اسی تین میں لہسن کے جوئے کو پیس کر ڈالیں۔ ایک سے دو منٹ فرائی کر کے اس میں گوشت کی بوٹیاں، نمک، کالی مرچ ڈالیں اور اسے ہلکی آگ پر ڈھک دیں (ضرورت محسوس کریں تو تھوڑا سا پانی شامل کر دیں)۔
- جب گوشت گلنے پر آجائے تو اس میں فرائی کی ہوئی لال مرچیں اور مایونیز ڈالیں۔ تین سے چار منٹ دم پر رکھ کر اہلش

پریزنٹیشن:

اس سادہ اور مزیدار ڈش کو ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔



چاکلیٹ شیفون

ترکیب:

- پانی ابالیں اور بال آنے پر اس میں چینی ڈال کر دس سے بارہ منٹ پکا کر شیرہ بنائیں اور چوبیس سے اتار لیں
- جیلٹن میں دو کھانے کے چم نیم گرم پانی ملا کر اسے ڈبل بوائیلر پر پکالیں۔ پھر اسے چینی کے شیرے میں ملا کر ٹھنڈا کرنے رکھ دیں
- چاکلیٹ کے حصے ٹکڑے کر کے پیالے میں ڈالیں اور سالتے ہوئے پانی پر رکھ کر پکھلائیں۔ جب پکھلنے پر آجائے تو اس میں ایک پیالی کریم ڈال کر ملا لیں اور چوبیس سے اتار لیں
- صاف خشک پیالے میں انڈے کی سفید یوں کو الیکٹرک بیٹر سے سخت ہونے تک پھینٹیں، پھر جیلٹن مکچر کو برف کے پیالے پر رکھ کر پھینٹیں اور اس میں آدھا چاکلیٹ کا مکچر ملا لیں۔ اس مکچر کو انڈے کی سفید یوں میں ملا لیں
- شے کے پیالے میں چاکلیٹ کا آدھا مکچر تہہ میں ڈالیں پھر اس پر انڈے کا تیار شدہ مکچر ڈال دیں اور ٹھنڈا کرنے فریج میں رکھ دیں
- کریم کو پیکٹ سے نکال کر صاف خشک پیالے میں ڈالیں اور اس میں آئسنگ شوگر ڈال کر ٹھنڈی کر لیں، پھر برف کے پیالے پر رکھ کر اچھی طرح پھینٹ لیں
- ٹھنڈے کئے ہوئے پیالے کو فریج سے نکال کر اس پر کریم پھیلا کر ڈالیں اور اوپر سے چاکلیٹ چپ سے سجادیں

پریزنٹیشن:

پریزنٹیشن: اسے رات کے کھانے پر بخٹھا پیش کریں۔ چاہیں تو پیالے میں پہلے بسکٹ کی میس لگالیں (دس سے بارہ سادہ بسکٹ کو چورا کر کے اس میں دو سے تین کھانے کے چم پکھلا ہوا مارجرین یا مکھن ملا لیں)۔

پانی:

100 گرام

چاکلیٹ

دو کھانے کے چم

ایک پیالی

دو کھانے کے چم

آدھی پیالی

دو عدد

دو پیالی

ایک پیالی

ایک پیالی

ایک پیالی

ایک پیالی

ایک پیالی

ایک پیالی

ایک پیالی

ایک پیالی

ایک پیالی



چر مالڈو اور کشمیری چائے

اجزاء:

کھنوں کا آٹا	ڈیزہ پیالی
گڑ	تین چوتھائی پیالی
خشخاش	دو کھانے کے چمچ
پسا ہونا ریل	ایک چوتھائی پیالی
بادام پستے	آدھی پیالی
دال VTF باپتی	حسب ضرورت

تیاری کا وقت:	پندرہ سے بیس منٹ
پکانے کا وقت:	آدھا گھنٹہ
تعداد:	آٹھ سے دس عدد

ترکیب:

- آٹے کو تھوڑے سے پانی کے ساتھ سخت گوندھ لیں اور ان کے آٹھ سے دس پیڑے بنالیں، درمیان میں انگوٹھے سے دبا دیں
- بادام پستوں کو بگڑ کر چھیل لیں اور باریک کاٹ کر رکھ لیں۔ گڑ کو کوٹ کر رکھ لیں
- کڑاہی میں دال VTF باپتی کو درمیانی آگ پر گرم کریں اور اس میں پیڑوں کو ہلکی آگ پر (بیس سے پچیس منٹ) سنہری ہونے تک فرائی کر لیں
- کڑاہی سے نکال کر ٹھنڈے کرنے رکھ دیں، پھر انھیں موٹا موٹا کوٹ لیں اور گرائینڈر میں ڈال کر (حسب پسند باریک یا موٹا) پیس لیں۔ چر مالتا رہے
- فرائینگ پین میں ایک کھانے کا چمچ دال VTF باپتی ڈال کر اس میں بادام پستے، خشخاش اور ناریل کو پکا سا فرائی کر کے نکال لیں
- پھر اسی فرائینگ پین میں ایک کھانے کا چمچ دال VTF باپتی ڈال کر اس میں کنا ہوا گڑ اور ایک کھانے کا چمچ پانی ڈالیں، ہلکی آگ پر جب گڑ پکھلنے پر آجائے تو پوچھ لے
- تین سے چار منٹ کے بعد اس میں چر مالڈو ایلین اور ساتھ ہی فرائی کئے بادام پستے، خشخاش اور ناریل شامل کر لیں
- اچھی طرح ملا کر اس مکیچر سے حسب پسند سائز کے لڈے بنالیں اور پسند کریں تو اسے ناریل یا خشخاش میں رول کر لیں

پریزنٹیشن:

سرما کے موسم میں کشمیری چائے کے ساتھ یہ لڈے بہت مزہ دیں گے۔

کشمیری چائے بنانے کے لئے:

چار پیالی پانی کو پانچ منٹ کے لئے ابالیں اور اس میں دو کھانے کے چمچ کشمیری چائے کی پتی اور آدھا چائے کا چمچ میٹھا سوڈا ڈال کر ہلکی آگ پر پندرہ منٹ کے لئے ابالیں۔ پھر اس میں ایک چائے کا چمچ پیسی ہوئی چھوٹی الائچی ڈالیں، جب پانی آدھا رہ جائے تو اس میں دو پیالی خشخاش پانی ڈالیں۔ دوبارہ ایلنے رکھ دیں اور آدھا پانی رہنے پر دو پیالی دودھ ڈالیں۔ اب اسے ایک پین سے دوسرے پین میں ڈالتے رہے تاکہ اس کا گلابی رنگ نکل آئے۔ پیالیوں میں نکال کر چینی اور کئے ہوئے بادام پستوں کے ساتھ پیش کریں۔



میزبانی

ترکیب:

- مٹر کے دانوں کو صاف دھو کر آدھی پیالی پانی میں ابال لیں، پستوں کو گرم پانی میں بھگو کر چھیل لیں اور خشک ہونے پر مونا کوٹ لیں
- الائچی کے دانے نکال کر باریک پیس لیں
- مٹر گل جائیں اور پانی خشک ہو جائے تو انہیں کانٹے کی مدد سے میس کر لیں
- دودھ کو صاف پن میں ابالنے رکھیں اور ابال آنے پر اس میں میس کئے ہوئے مٹر اور پیس ہونی الائچی ڈال کر پکنے رکھ دیں
- درمیانی آنچ پر چھ چلاتے ہوئے پکا کر جب کھیر تھوڑی سی گاڑھی ہونے پر آجائے تو اس میں چینی اور پستے ڈال دیں
- قلاتڈ کا چورا کر کے اس میں کارن قلاتڈ ملا لیں اور کھیر کو دس سے پندرہ منٹ پکانے کے بعد قلاتڈ اس میں شامل کر دیں
- ہلکی آنچ پر حسب پسند گاڑھی ہونے تک پکائیں

پریزنٹیشن:

خوبصورت سی ڈش میں نکال کر شہنڈی کر لیں اور کٹے ہوئے پستوں سے سجا کر اس منظر دکھ کر کھیر کا لطف اٹھائیں۔

اجزاء:

- ایک پیالی
- ایک لیٹر
- ایک پیالی
- ایک پیالی
- ایک کھانے کا چمچ
- تین سے چار عدد
- آدھی پیالی

- پس سے پچیس منٹ
- ایک گھنٹہ
- پانچ سے چھ کے لئے



ریڈرز ریسپی کوئٹیسٹ دز
نوبہ ٹیک سنگھ سے طاہرہ چوہدری صاحبہ قرار پائی ہیں

گرلڈش

اجزاء:

ایک کلو	بری مرچیں	چار سے چھ عدد
حسب ذائقہ	اٹلی کا گودا	آدھی پیالی
دو کھانے کے چمچ	کئی ہوئی لال مرچ	دو چائے کے چمچ
ایک عدد	ڈالڈا کنولہ آئل	آدھی پیالی
ایک پیالی		

تیاری کا وقت: ایک سے ڈیڑھ گھنٹہ
پکانے کا وقت: دس سے بارہ منٹ
افراد: تین سے چار کے لئے

ترکیب:

- مچھلی کو اچھی طرح صاف کر کے دھو کر خشک کر لیں اور اس پر نمک اور پیسا ہوا لہسن لگا کر رکھ دیں
- پیاز کے باریک لٹھے کاٹ لیں اور اٹلی کے رس میں لال مرچیں اور پیسی ہوئی بری مرچیں ملا کر رکھ لیں
- پھیلے ہوئے تسلی میں پیاز کے لٹھے رکھ کر اس پر مچھلی رکھیں اور اس پر اٹلی کا پیسٹ اچھی طرح مل دیں
- ایک گھنٹے کے لئے ڈھک کر فریج میں رکھ دیں
- بڑی پلیٹ میں تین یا آٹا پھیلا کر رکھ لیں اور مچھلی کو دھالنے سے اس طرح اٹھائیں کہ پیاز کے لٹھے ساتھ رہیں
- پھر اسے تین یا آٹے میں لتھیر لیں، اس دوران گرل بین کو درمیانی آگ پر چوبیسے پر رکھ کر گرم کر لیں
- گرل بین پر تین سے چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کنولہ آئل ڈالیں اور اس پر مچھلی رکھ دیں، درمیانی آگ پر ایک طرف سے گرل کر لیں
- مچھلی کو احتیاط سے دو چمچ کی مدد سے اٹھا کر پلٹ دیں اور ساتھ ہی کنولہ آئل ڈال کر دوسری طرف سے بھی سنہری ہونے تک گرل کر لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم مچھلی کو سلاڈ کے ساتھ پیش کریں۔

طاہرہ چوہدری کا تعارف

محترمہ طاہرہ چوہدری صاحبہ کھانے پکانے سے گہرا شغف رکھتی ہیں آپ ڈالڈا کا دسترخوان پابندی سے پڑھتی ہیں انہوں نے گرلڈش کی آزمودہ ترکیب ہمیں بھجوائی ہے۔ آپ بھی اس بار مچھلی کو مختلف طریقے سے پکا کر دیکھیں۔
بھینا آپ کو مختلف ذائقہ بہت بھائے گا۔

خاص قیمت کے ساتھ خاص تحفے کی بات

ڈالڈے کی دنیا تک آپ کی رہنمائی ہمیشہ سے ڈالڈا کی روایت رہی ہے اور ڈالڈا کا دسترخوان ماہانہ میگزین اسی سلسلے کی ایک کڑی ہے، جس کے ذریعے دنیا بھر کی بہترین تراکیب اور ہوم میکنگ ٹپس آپ تک پہنچتی ہیں۔ اب ڈالڈا کا دسترخوان آپ کے لئے منفرد آفر لایا ہے۔

ڈالڈا کا دسترخوان کے بارہ شمارے صرف **Rs.1600/-** میں حاصل کیجئے اور ساتھ ہی پائیں ایک خوبصورت تحفہ



اپنی پسند کا ایک تحفہ حاصل کرنے کے لئے تحفہ کے ساتھ درج نمبر بھی ارسال کریں۔

ڈالڈا کا دسترخوان

سبسکرپشن فارم

Name	_____	نام
Address	_____	پتہ
Phone No	_____ فون نمبر	تحفہ
Email	_____	ای میل
	Gift <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3	

سبسکرپشن فارم اور چیک / بینک ڈرافٹ Revelation Inc. کے نام درج ذیل ایڈریس پر ابھی بھیجیں
اس فارم کی فوٹوکاپی بھی قابل قبول ہوگی۔

M-II, Revelation Inc. میزناٹن فلور 60-C، 24th اسٹریٹ،

توحید کمرشل فیز 5 ڈیفنس ہاؤسنگ اتھارٹی، کراچی۔ فون: 021-35304425-6



0800 - 32532



اسکن کیئر روٹین بدلے

BB کریم کا اسمارٹ انتخاب کیجئے

یہ BB کریم کیا ہے؟

اگر آپ اس کریم کی خصوصیات کے پیش نظر اسے اپنی اسکن کیئر کے لئے منتخب کر رہی ہیں تو آزمائیں ضرور کیونکہ بہر حال یہ موچر انڈر سے ایک قدم آگے بڑھ کر جلد کو تحفظ فراہم کرتی ہے۔ موچر انڈر میں SPF کی اضافی خصوصیت نہیں پائی جاتی جبکہ BB کریم میں یہ خاصیت بھی موجود ہے۔ اس کے معنی یہ ہوئے کہ ہمارے یہاں جیسے گرم ملکوں میں گھر سے باہر نکلنے یا کام کے لئے دن بھر باہر رہنے والی خواتین کی جلد کو زیادہ سے زیادہ تحفظ دینے والی ایک اچھی پراڈکٹ متعارف ہوئی ہے جس سے فیض حاصل کرنا چاہئے۔

یہ Tinted یعنی فاؤنڈیشن کی مانند رنگدار ہوتی ہے اس لئے فاؤنڈیشن کے شیڈ ہی کی طرح آپ کی جلد کے ساتھ اسے ہم آمیز اور ملتا جلتا ہونا ضروری ہے۔ متعدد کاسمیٹکس بنانے والوں نے اس فارمولے کو اپنایا ہے اس لئے آپ کپنی کے معیار اور ساکھ کو ملحوظ خاطر رکھ کر خریداری کیجئے۔ آپ کی جلد ہرگز بھی تجربہ گاہ نہیں لہذا معیار اور قیمت پر کبھی سمجھوتہ نہ کریں۔

عام موچر انڈر اور BB کریم میں فرق

موچر انڈر ایک کریم جلد کو روغن اور تانہ کی مہیا کرتی ہے اس کے استعمال کے بعد بھی ہمیں سن اسکرین اور کنسیلر استعمال کرنے پڑتے ہیں اور فاؤنڈیشن کریم اس کے علاوہ روزمرہ کے میک اپ کے لئے ضروری ہیں۔

BB کریم میں بلیک ہیڈز چھپانے اور کھلے ہوئے مسامات کو ٹھیک کرنے کی خصوصیت بھی موجود ہے۔

کریم کی تھوڑی سی مقدار بھی کافی تصور کی جاتی ہے تاہم اس کے بعد جلد کو موافق آنا یا نہ آنا اہم مسئلہ ہوتا ہے۔ اس مسئلے کا بھی وہی حل ہے کہ آپ کپنی پر اسکن ٹیسٹ لے لیں اگر جلد پر کسی قسم کی سوزش نہیں ہوتی۔ رنگت سرخ ہو کر دانے نہیں نکلتے تو اعتماد سے استعمال کیجئے کیونکہ یہ محض دعویٰ نہیں ہے کہ یہ آپ کی جلد کو نمی پہنچاتی ہے اور دیر تک تروتازہ رکھتی ہے۔

تجزیہ کریم کا کیا کریں؟

بہت سوالات ہمارے ذہنوں میں اٹھ رہے ہیں بلکہ دفاتر میں بٹے وقفے کے دوران خواتین کا پسندیدہ موضوع ہی یہی ہے۔ لے لے جلد کی حفاظت بھی اسی قدر اہم ہے جتنا کہ میک اپ کرنا۔ لکھنؤ کریم سے لے کر نوٹور اور موچر انڈر تک کریم تک کا انتخاب باریاد اور احتیاط کے ساتھ کیا جاتا ہے۔ حال ہی میں متعارف ہونے والی پروڈکٹ BB کریم اب اسکن کیئر روٹین میں شامل ہے آپ کے لئے کریم کی خصوصیات سے واقف ہونا ضروری نہیں کی صنعت کا دعویٰ ہے کہ یہ ایک ہی نہیں کئی خوبیوں پر مشتمل ہے اس میں فی مہیا کرنے والے اجزاء بھی ہیں اور دھوپ کے مضر اثرات سے کی اضافی صلاحیت بھی پائی جاتی ہے۔ یہ چہرے کے رنگ میں اضافہ کو ہلکا بھی کرتی ہے اور انہیں وقتی طور پر چھپانے کے لئے لکھنؤ کا کام بھی انجام دیتی ہے۔ اسی لئے اسکن کیئر کی مصنوعات اسمارٹ انتخاب کہا جائے تو غلط نہیں ہوگا۔

بہت کم زیادہ خشک ہے تو یہ کریم آپ کو مکمل طور پر نمی مہیا نہیں کرتی کی جلد روغن ہو تو اس صورت میں یہ جلد پر مزید روغن بھی پیدا



خوشبو ہے صحت کا نسخہ بھی

اروما تھراپی سے یادداشت بڑھائیں

ہماری ناک میں ایسے حساس اعصاب ہوتے ہیں جو خوشبو یا بدبودوں سے فوری طور پر متاثر ہوتے ہیں چونکہ یہ بدبو یا خوشبو کو وصول کرتے ہیں اس لئے انہیں وصول کنندہ یعنی Receptors کہا جاتا ہے۔ یہ خوشبو یا بدبو کا پیغام اعصاب تک پہنچاتے ہیں جو اسے دماغ تک لے جاتے ہیں، دماغ ہی میں یادداشت، جذبات اور احساسات کے مقام ہوتے ہیں۔ پھولوں اور جڑی بوٹیوں کی خوشبو اعصاب اور نفسیاتی امراض کے علاج میں کافی عرصہ سے مفید مانی جا رہی ہے۔

مشہور ماہر نفسیات فرانس بھی انہیں نفسیاتی عوارض میں مفید خیال کرتے تھے۔ خوشبو جہاں تازگی اور خوشگواریت کا احساس دلاتی ہے وہیں یہ یادداشت پر بھی مثبت اثرات مرتب کرتی ہے اور دورانِ نیند بھی خوشبو یا یادداشت میں بہتری کا باعث بنتی ہے۔ طلباء کے لئے خوشچیری یہ ہے کہ اگر وہ پھولوں کا گلہ مست قریب رکھ کر پڑھیں تو پڑھائی کے دوران اور سوتے وقت بھی ان کی یادداشت پندرہ فیصد تک بہتر ہو سکتی ہے۔ ایک حالیہ تحقیق میں دورانِ نیند خوشبو کی مدد سے ایک انسانی دماغ کا نمیشٹ لیا گیا جس سے یہ ثابت ہوا کہ خوشبو یا یادداشت کو بہتر بناتی ہے۔ تحقیق میں مزید بہتری لانے کے لئے طلباء کو کمپیوٹر پر کچھ کام کروایا گیا اور پھر نیند کے دوران پھولوں کے گلہ سے ان کے سر ہانے رکھ دیئے گئے اور کوشش کی گئی کہ ان کی نیند میں مداخلت نہ ہو۔ نیند سے جاگنے کے بعد جب ان سے اس کام کے متعلق سوالات کئے گئے تو پتہ چلا کہ ان کی یادداشت میں تمام باتیں محفوظ ہو چکی ہیں۔ ایک دوسرے تجربے میں طلباء کو کمپیوٹر پر وہی کام کروایا گیا اور خوشبو کو ان کے کمرے سے دور کر دیا گیا اور جب نیند سے جاگنے کے بعد ان سے سوالات کئے گئے تو ثابت ہوا کہ طلباء کی یادداشت متاثر ہوئی ہے اور وہ اس طرح درست جواب نہ دے سکے جس طرح وہ خوشبو کے استعمال کے بعد دے سکے تھے۔ تمام تحقیقات سے یہ بات ثابت ہوئی کہ گہری نیند کے دوران خوشبو ہمارے دماغ کی کام کرنے کی صلاحیت بڑھ جاتی ہے اور اس کی کارکردگی بہتر ہوتی ہے۔ خوشبو یا یادداشت کو بہتر بنانے کے ساتھ ساتھ کئی صلاحیتوں میں بھی اضافہ کرتی ہے کیونکہ خوشبو اعصاب کو پرسکون کرتی ہے۔ پھولوں کے گلہ سے کے علاوہ پرفیوم، عطریات اور خوشبودار روغنیات کی یادداشت بڑھانے میں معاون ثابت ہو سکتے ہیں سوزِ مفران، سنگھ، لکھ اور لیونڈر کی خوشبویات اور عطریات لگائیں اور اپنی یادداشت بڑھائیں۔



اپنی کیجئے اچھی دیکھ بھال

حفظان حمل سے پہلے منصوبہ بندی کیجئے



خاندانی منصوبہ بندی سے غلط مراد لی جاتی ہے۔ خاص کر حمل کی حفاظت کے لئے منصوبہ بندی کرنے کا رجحان بھی کم ہی پایا جاتا ہے۔ اگر سادگی سے بھی ماں بننے والی خاتون اپنی صحت کا خیال رکھے تو صحت مند بچے کو جنم دے سکتی ہے۔

استعمال اسقاط کے خطرے سے دوچار کر سکتا ہے۔ آپ کا بچہ وزن میں کم پیدا ہو سکتا ہے۔ دو چائے کے کپ یا ایک آدھ کافین کاگ پی لینے سے معذرت نہیں ہوتے۔ رفتہ رفتہ کیفین کی مقدار کو کم کیا جاسکتا ہے۔ آپ چائے پینے کی بات کو

خوراک میں فولیٹ بنزیوں کی شکل میں ملتا ہے۔ چکنائی والی مچھلیاں بڑھتے ہوئے بچے کے لئے اچھی ہوتی ہیں لیکن انہیں ہفتے میں دو بار کم از کم کھائیں۔ ہر روز کسی ایک کھانے کے ساتھ چھوٹا سا مچھلی کا کباب من پسند

ماں اور بچے کی زندگی اور تندرستی ایک دوسرے سے پیوست ہوتی ہے۔ حمل کے دوران اپنی اچھی دیکھ بھال آپ کے بچے کی صحت کے لئے ضروری ہے۔ دیکھ بھال پہلے ہی سے کرنے کے لئے آپ کو بارہا ڈاکٹر سے مشورے کرنے چاہئیں۔



تبدیل کر کے پھلوں کے رس اور ناریل کا پانی پی سکتی ہیں۔ یہ دونوں آپ کی لہو ہونے والے بچے کی صحت بہتر بنا سکتے ہیں۔ ایلا ہوا یا منرل واٹر پی استعمال کریں اور گھر سے باہر تازہ لیموں سے بنا ہوا گھر کا شربت ہمارے لئے کر جائیں اور دگلے وقفے سے پیتی رہیں۔ غذا میں کھجور یاں، پھل اور کھجور کے علاوہ تازہ زیتون یاں کا تیل اور شہد بھی گا ہے پگا ہے شامل کیجئے۔ اکثر چھوٹی چھوٹی احتیاطیں اچھے نتائج مہیا کرتی ہیں اور محفوظ حمل صحت مند بچے کے جنم کے لئے بہت ضروری ہے۔

چٹنی یا رائے کے ساتھ لیا جاسکتا ہے۔ مچھلی کی بساند بری لگتی ہو تو مچھلی کے سکیمٹس لے لیں۔ لیکن ڈاکٹر کے مشورے سے انہیں کھائیں۔

حمل میں ورزش کرنا منع نہیں ہے

آپ کے وجود میں بڑھتے ہوئے وزن کا بوجھ اٹھانا ہو یا لیسر کا دشوار طلب کام آسان کرنا ہو دونوں صورتوں میں آپ ورزش کر سکتی ہیں اور بچے کی پیدائش کے بعد اصل صورت میں واپس بھی آ سکتی ہیں۔ دراصل ورزش جسم میں آکسیجن کی سطح بڑھاتی ہے۔ آپ چاہیں تو پیدل چل سکتی ہیں، یوگا بھی کسی کی معاونت کے ساتھ با آسانی کر لیں گی اور شروع کے دنوں میں تیراکی بھی کر سکتی ہیں۔ کسی ماہر ایڈبک انسٹرکٹر سے مدد لے کر Pelvic کی مخصوص ورزش کر سکتی ہیں۔

کیفین کی مقدار کم کریں

کولڈ مشروبات، چائے یا کافی میں کیفین کی کچھ نہ کچھ مقدار تو موجود ہوتی ہی ہے اور اس سے جسم کی آئرن جذب کرنے کی صلاحیت پر اثر پڑتا ہے۔ زیادہ کیفین کا

سادہ مگر متوازن غذا کھائیں

اپنے قد، جسمانی صحت، وزن اور ضرورت کے حساب سے ڈاکٹر سے غذا کا چارٹ بنوائیں۔ اگر آپ کو کچھ غذا کھانے سے منع کیا جاتا ہے تو اس کی طبی وجہ جاننے تاکہ ان کھانوں کی تحریک ہی نہ ہو اور آپ نفسیاتی و جذباتی عارضے سے بچیں۔ آپ کی غذا تازہ اور صاف تھری ہوئی چاہئے۔ جن غذاؤں سے پرہیز بنایا جاتا ہے ان میں آدھانکا ہوا یا کچا گوشت، ان دھلی میٹریاں، سلاڈ، آدھی پکی ہوئی مرغی یا کچے انڈے شامل ہیں۔

فولک ایسڈ اور مچھلی ضرور لیں

فولک ایسڈ کا استعمال زوجگی میں ضروری ہے تاکہ بچوں کو اسپائنا بایوفیڈ اور دیگر معذوریوں سے بچایا جاسکے۔ حمل کی تیاری کرنے والی تمام خواتین کو یہ مشورہ دیا جاتا ہے کہ وہ حمل کے ابتدائی تین مہینوں کے دوران ہر روز فولک ایسڈ کی دن میں تین مرتبہ خوراک لیں۔



صحت مند طرز زندگی کے لئے ورزش کریں تو کیسے کریں؟ صبح بیدار ہوتے ہی چند گہری سانسیں لیجئے

آنکھ کھلتے ہی انگڑائی لینا سانس کی رو سے بہت اچھا کام ہے۔ اسے سستی سے تعبیر نہ کیجئے۔ جسم کو پھیلائیے اور سیٹھنے یہ ہلکی سی ورزش 25 منٹ تک کر سکیں تو اچھی بات ہے اسی طرح گہری سانس بھی لیجئے۔ یہ آپ کے جسم میں آکسیجن پیدا کرتی ہیں نیز عضلات تک خون کی رگوں میں آکسیجن پہنچاتی ہیں۔

خیال دل سے نکالئے۔ گھر سے باہر نکل کر ماحولیاتی آلودگی سے گہرا نمک نہیں اس چیز کا خیال رکھنا ہے کہ جس ٹریک پر آپ چل رہے ہیں وہ ہوا دار اور آپ کے جائگ ٹشو نہ ٹپک ہوں نہ بہت کھلے ہوں اور پرسکون انداز میں تیز قدمی اختیار کیجئے بہت جلد اچھے نتائج ظاہر ہونا شروع ہوں گے۔

نشیات سے پرہیز بے حد ضروری ہے

یوں تو غذا کے انتخاب میں جیسے والی چکنائی سے پرہیز بہت ضروری ہوتا ہے

جہم نہیں جاسکتے تو گھر پر ایسا اہتمام کر لیں



وزن اٹھانے والی ورزش زیادہ مفید ہے



جہم پورے کا پورا تو گھر پر نہیں آسکتا مگر ورزش کرنے کی کچھ مشینری ضرور گھر پر منتقل ہو سکتی ہے۔ ان میں Treadmill یا اسٹیپ مشین ایسی ہی شاندار سائنسی اور تکنیکی مہارتیں ہیں جن پر ورزش کئے ہوئے ایک ایک منٹ سے بے پناہ فوائد حاصل ہو سکتے ہیں۔ کم سے کم دو سائے پر مشتمل ورزش بھی کچھ دن بعد بہتر نتائج دینا شروع کر دیتی ہے۔ عام طور پر ہم مادی اشیاء پر سرمایہ کاری کر کے مطمئن ہو جاتے ہیں جبکہ صحت پر کی جانے والی سرمایہ کاری ہماری زندگی کے دن بڑھا دیتی ہے۔

چہل قدمی کرتے وقت پیروں کے گندے ہونے سے نہ گھبرائیں

اگر آپ کے پیروں میں پسینہ آتا ہے یا آپ چہل قدمی کرتے وقت پیروں کے گندے ہونے سے گھبراتے ہیں تو یہ



جب آپ ورزش کرنے کا منصوبہ بنائیں تو ترجیحاً اسی طریقے کی ورزش سے آغاز کریں۔ وزن اٹھانے سے دل کے پٹھے مضبوط ہوتے ہیں۔ یہ دل کو خون کی فراہمی میں حائل رکاوٹ کو دور کرتی ہے۔ اسے کارڈیو وینسکولر ایکسرسائز بھی کہتے ہیں۔ مثال کے طور پر آپ جہم جا کر جتنی بھی اقسام کی ورزش کرتے ہیں ان میں سے بیشتر ایسی ہیں جن میں عضلات کو استحکام ملتا ہے۔ اعصاب مضبوط ہوتے ہیں۔ کیلک البسڈ جسم سے خارج ہوتا ہے یہ سخت ورزش کے وقت پٹھوں کی بافت میں پیدا ہوتا ہے مگر پسینے کے ذریعے یہ تیز اہیت خارج ہو جائے تو عضلات میں کھنچاؤ یا خنثی باقی نہیں رہتی۔



تاہم نشیات سے پرہیز بھی بہت ضروری ہے۔ تمباکو میں کوئین اور گائین موٹو آکسائیڈ ہوتا ہے جو صحت کے لئے انتہائی نقصان دہ ہیں۔ نشیات استعمال کرنے کی عادت صحت کی دشمن ہے اور اپنے آپ سے دشمنی نہ کیجئے۔ تمباکو نوشی سے جوڑوں اور ہڈیوں کے امراض کے علاوہ عارضہ قلب، کینسر اور دوسرے پیچیدہ امراض میں اضافہ ہو سکتا ہے تاہم ماحولیاتی آلودگی سے سرطان بلکہ دل کے دورے کا خطرہ بھی ہو سکتا ہے۔ ایسے علاقے جہاں گاڑیوں کی کثرت وہاں تیز قدمی نہ کیا کریں اس آلودگی میں گہری سانس لینا بھی مفید نہیں۔

شیشہ سگریٹ سے کم خطرناک نہیں

خیال رہے یہ بھی کم زہریلا نہیں

انجیا فاروقی



ہر یکہ اور یورپ میں بھی شیشہ نوشی فروغ پاری ہے پاکستان میں بھی مشرقی اٹلی سے آنے والی اس سوغات کو خاصا فروغ مل چکا ہے اگر نو جوان اسے سگریٹ کا متبادل اور محفوظ ذریعہ سمجھ رہے ہیں تو صریحاً غلطی پر ہیں۔

انڈرشی آف کیلیفورنیا، سان فرانسسکو کے ایک جائزے میں بتایا گیا ہے کہ شیشہ پینے سے اگرچہ پینے والا سگریٹ سے کچھ مختلف قسم کے کیمیکلز سے آلودہ ہوتا ہے لیکن یہ کیمیکلز بھی ضرر رساں ہیں۔ ریسرچ کیمسٹ ڈیٹل جیکب نے بتایا کہ لوگ یہ جاننا چاہتے ہیں کہ اگر وہ روزانہ سگریٹ چھوڑ کر شیشہ پینا شروع کر دیں تو کیا یہ کم خطرناک عمل ہوگا؟ ہم نے اپنی تحقیق میں یہ بات اٹھائی ہے کہ حق نوشی، سگریٹ نوشی کے مقابلے میں محفوظ قرار نہیں ہے اور لوگ اپنی صحت کو نقصان سے بچانے کے لئے یہ راستہ اختیار کرتے ہیں اس میں کوئی واشمندی نہیں ہوتی۔

تباہی نوشی کے بعد خون، سانس اور پیشاب میں زہریلے مادے کی پیمائش کے ذریعے سائنسدانوں نے یہ دیکھا کہ جن لوگوں نے شیشہ پیا تھا ان کے جسم میں خطرناک گیس کاربن مونو آکسائیڈ کی مقدار زیادہ سرایت کر گئی تھی۔ یہ صورتحال خاص طور پر ان لوگوں کے لئے زیادہ خطرناک ہے جو دل اور ہجھڑوں کے مسائل میں مبتلا ہیں۔ علاوہ ازیں ایک اور زہریلا مادہ نیتروبین کی مقدار بھی ان میں بڑھی ہوئی پائی گئی۔ نیتروبین اور خون کا رشتہ سرطان کے مرض سے جڑتا ہے۔ حالیہ چند برسوں کے دوران امریکہ میں ان کیمیوں کی تعداد میں بہت زیادہ اضافہ نوٹ کیا گیا جہاں شیشہ نوشی کی سہولت فراہم کی جاتی ہے۔ گزشتہ 5 برسوں میں شیشہ پینے والوں کی تعداد میں 210 فیصد اضافہ ہو چکا ہے۔ عالمی ادارہ صحت نے خبردار کیا ہے کہ ایک گھنٹہ شیشے کی محفل میں شریک رہنا اتنا ہی نقصان دہ ہے جتنا 100 سگریٹ پینے سے ہو سکتا ہے۔ سگریٹ پینے والا عام طور پر 8 سے 12 کش لگاتا ہے اور اپنے ہجھڑوں میں 0.5 سے 0.6 لیٹر دھواں اتارتا ہے لیکن ایک گھنٹے پر مشتمل حق پینے کے دوران شیشہ نوش 200 تک کش لے سکتا ہے جس سے اس کے



صورتحال اس کے برعکس ہے۔ انہوں نے بتایا کہ جب آپ حقے کی چلم کو آگ دکھاتے ہیں تو بنیادی طور پر تمباکو کو نیچے رکھ کر اس کے اوپر لکڑی کے کوئلے کا ایک ٹکڑا جلاتے ہیں اور پھر لکڑی کے راستے جو دھواں آپ اپنے جسم میں کھینچ رہے ہوتے ہیں وہ پھلوں کی خوشبو سے تیار شدہ مصنوعی سا ایک ملغوبہ ہوتا ہے جس کے دھوئیں میں تمباکو بھی شامل ہوتا ہے۔ ان دونوں چیزوں کے باہم ملنے سے تمباکو کی خوشبو اور ذائقہ اچھا لگتا ہے لیکن کوئلے اور تمباکو کے جلنے سے زہریلا مواد تو جسم میں داخل ہوتا ہی ہے اس کے علاوہ حرارت سے جو کیمیائی ردعمل ہوتا ہے اس کے علاوہ حرارت سے ہونے والے کیمیائی ردعمل زہریلا مواد پیدا کرتا ہے جن میں Volatile Organic Compound (VOCs) اور Polycyclic Aromatic Hydrocarbon (PAHs) شامل ہیں تیار ہوتے ہیں۔ بعض PAHs کینسر میں مبتلا کرنے کی بہت زیادہ صلاحیت رکھتے ہیں اور ان کی وجہ سے پیچیدہ کینسر کا سرطان ہو سکتا ہے اس لئے جو لوگ روزانہ شیشہ پیتے ہیں ان میں کینسر کا خطرہ بہت بڑھ جاتا ہے شیشہ کے حوالے سے ایک اچھی بات یہ ہے کہ لوگ اس کے کم عادی ہوتے ہیں کیونکہ اس میں نیکوٹین کی مقدار کم ہوتی ہے۔

جسم میں 0.15 سے ایک لیٹر تک دھواں اتر سکتا ہے۔ نئی جائزہ رپورٹ امریکن ایسوسی ایشن فار کینسر ریسرچ کے ایک جریدے میں شائع ہوئی ہے جس میں آٹھ مردوں اور پانچ خواتین کی نگرانی کی گئی تھی جو ماضی میں سگریٹ کے علاوہ حقہ چیتی تھیں تحقیق کرنے والوں نے درست نتائج حاصل کرنے کے لئے ایک ہی فرد کو سگریٹ اور شیشہ الگ الگ دنوں میں پینے کی ہدایت کی تھی۔

بعد ازاں رضا کاروں نے یومیہ اوسطاً حقے کی 3 ٹینکوں میں حرکت کی یا 11 سگریٹ پی۔ نتائج سے معلوم ہوا کہ سگریٹ نوشی کے مقابلے میں شیشہ پینے کے بعد رضا کاروں کے یورین ٹیسٹ میں نیتروبین کی فاضل پیداوار کی مقدار دہنی ہو گئی تھی۔ علاوہ ازیں تحقیق کرنے والوں نے ان رضا کاروں کی سانسوں میں 24 گھنٹے کے دوران کاربن مونو آکسائیڈ کی پیمائش کی تو پتہ چلا کہ سگریٹ پینے والوں کے مقابلے میں حقہ پینے والوں کی سانسوں میں اس زہریلی گیس کی سطح 2.5 گنا زیادہ تھی۔

تمباکو نوشی پر تحقیق کرنے والے ایک ماہر نیل کا کہنا ہے کہ "عام تاثر یہ ہے کہ سگریٹ کے مقابلے میں شیشہ خالص یا کم زہریلا ہوتا ہے جبکہ اصل

خون کے دباؤ پر رکھیں نظر

نہ یہ ہائی ہو اور نہ لو بلڈ پریشر



خیال رہے کہ کچھ صورتوں میں لو بلڈ پریشر کے باعث موت بھی واقع ہو سکتی ہے ضروری ہے کہ علامات سمجھی جائیں۔

بلڈ پریشر یا خون کا دباؤ انسانی جسم میں خون کی نالیوں (شریانوں) میں وہ دباؤ ہے جس سے خون پورے جسم میں دور کرتا ہے۔ یہی میٹرمر کری میں ناپا جاتا ہے۔ اوپر یا لائی پریشر Systolic کہلاتا ہے اور ثانوی دباؤ Diastolic پریشر ہوتا ہے جب دھڑکنوں کے درمیان دل آرام کرتا ہے دونوں پریشر نہایت اہمیت رکھتے ہیں۔ ایک بالغ شخص میں نارمل بلڈ پریشر 80/120 ملی میٹر مرکری یا اس سے ذرا کم ہو سکتا ہے جبکہ 90/140 ملی میٹر مرکری سے زیادہ ہائی بلڈ پریشر ہلکیہ یا ہائپر ٹینشن کہلاتا ہے۔ لو بلڈ پریشر کو ہائپر ٹینشن کہا جاتا ہے۔

ہائی بلڈ پریشر ایک خاموش قاتل کی طرح کارکردار ادا کرتا ہے۔ اگر اسے کنٹرول نہ کیا جائے تو مختلف پیچیدگیوں کا باعث بنتا ہے۔ لو بلڈ پریشر گرچہ خاموش قاتل نہیں مگر پھر بھی اکثر مریضوں میں طویل مدت تک لو بلڈ پریشر بھی کچھ پیچیدگیوں کو دعوت دیتا ہے مثال کے طور پر خون کی ست رومی سے دل اور جسم کے دوسرے اعضاء جن میں گردے، پیچھے پھرے، جگر اور دماغ شامل ہیں انہیں خون اور آکسیجن کی کمی کا سامنا کرنا پڑتا ہے جس سے جسمانی نظام متاثر ہوتا ہے۔

لو بلڈ پریشر کے مریض کسے کہا جاتا ہے؟

بعض افراد کا بلڈ پریشر بہت کم ہوتا ہے لیکن انہیں علم نہیں ہوتا۔ ان کی صحت پر کوئی برا اثر بھی نہیں پڑتا۔ ہمارے ہاں عموماً خواتین کو اسی صورتحال کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ دوسری جانب مردوں کا بلڈ پریشر بڑھا ہوا رہتا ہے۔ بسا اوقات کسی خاتون یا مرد کا بلڈ پریشر 50/80 ملی میٹر مرکری ہو تو بے ہوشی طاری ہو سکتی ہے۔ دنیا میں اکثر لوگوں کا نارمل بلڈ پریشر 60/90 ملی میٹر مرکری سے 80/130 ملی میٹر مرکری کے درمیان ہوتا ہے اور جن لوگوں میں 20 یا 30 ملی میٹر مرکری تک پریشر گر جاتا ہے ان کو کچھ مسائل یا پیچیدگیوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

لو بلڈ پریشر کی 3 اقسام

ارتھوسٹاتک (Orthostatic)

کچھ دیر کے لئے بیٹھ رہنے کے بعد جب ہم اچانک کھڑے ہوں تو خون کا دباؤ کم ہو سکتا ہے۔ اس جسم کا لو بلڈ پریشر کچھ منٹوں تک قائم رہتا ہے پھر نارمل ہو جاتا ہے۔ زیادہ کھانا کھالینے سے بھی لو بلڈ پریشر کی شکایت ہو سکتی ہے

طبی اصطلاح میں پوسٹ پرائنڈینل ہائپر ٹینشن Postprandial Hypotension

ضرورت سے زائد غذا لینے کے بعد خون کا دباؤ کم ہو سکتا ہے تاہم یہ شرح عمر رسیدہ افراد میں ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ ان مریضوں میں بھی اس کی شرح

زائد ہوتی ہے جو ہائی بلڈ پریشر کو قابو میں رکھنے کے لئے ادویات کا استعمال کرتے ہوں یا پھر کسی اعصابی مرض مثلاً پارکینسن میں مبتلا ہوں۔

اعصابی لو بلڈ پریشر

یہ نظام اعصاب یعنی نروس سسٹم سے متعلق ہے۔ اکثر نوجوان لڑکیاں، لڑکے، کمسن بچے اس سے متاثر ہوتے ہیں۔

اگر چھوٹے بچوں کو کلاس روم میں یا کسی انتظار گاہ میں بہت دیر تک کھڑا رہنا پڑے تو اعصابی لو بلڈ پریشر ہو سکتا ہے۔ کھڑے رہنے سے بد نشینی، ایکائی یا سر درد محسوس ہوتا ہے سمجھ لیجئے ایسا شخص یا تو پانی کم پیتا ہے یا غذا مناسب مقدار میں نہیں لیتا۔

اگر جسم میں پانی اور نمکیات کی کمی واقع ہو جائے تو خون کا دباؤ اچانک کم ہو سکتا ہے۔ مریض بے ہوش ہو سکتا ہے طبی اصطلاح میں اسے Shock لگنا کہتے ہیں۔ ایسے شخص کو فوری طور پر موثر طبی امداد ملنی چاہئے اسے فوراً اسپتال لے جانا ہی بہتر ہے۔

غذائی احتیاط

• دن میں دس گلاس پانی پینے کی عادت ڈال لیجئے۔
• دن میں تین مرتبہ کے بجائے 6 بار مختصر ناشتہ کیجئے۔ اپنا معدہ 4 گھنٹے سے

زائد عرصہ تک خالی نہ رکھئے۔

• ان ناشتوں یا کھانوں میں خیال رکھیں کہ تازہ ہنریاں، خشک میوے اور ایک انڈا شامل ہو۔

• کسی قسم کی ناشت سے پرہیز لازمی کیجئے۔

• دیر تک بیٹھنے یا لیٹنے کے بعد جب انہیں تو دھیرے دھیرے اٹھیں۔

• ڈاکٹر سے مشورے کے بعد مخصوص جراثیم پسینی جاسکتی ہیں۔

• ایک ہی جگہ کھڑے نہ رہیں بلکہ جلتے رہیں اور چند منٹ تک بیٹھنے کے بعد کھڑے ہو جائیں۔

• لو بلڈ پریشر خود کوئی بیماری نہیں مگر یہ کسی نہ کسی بیماری کی علامت ہوتی ہے۔ دودھ راز یا قریب کے سفر میں بھی اپنے ہمراہ ایلا ہوا پانی صاف بوتل میں محفوظ کر کے لے جائیں اور وقفے وقفے سے پانی پیئے رہیں۔

• اگر سر چکرانے یا درد محسوس ہو تو ڈاکٹر کو دکھائیں۔ خود علاجی ہرگز نہ کیجئے۔

• Urine کا رنگ سرخی مائل ہو مسلسل دست یا تے آئے تو بھی ڈاکٹر کو دکھائیں اپنے آپ سے نمکول نہ شروع کریں۔

• گلوکوز چڑھانا غیر سائنسی، غیر اخلاقی، غیر قانونی اور جہالت کی حد ہے یہ لو

بلڈ پریشر کا علاج ہرگز نہیں ہے۔



سر درد میں سر پکڑ کر نہ بیٹھیں آزمائیں دیسی جڑی بوٹیاں

قبول طریقہ علاج دنیا بھر میں مقبول ہو رہے ہیں۔ نامور امریکی نورو سرجن نارمن ہیلی (ایم ڈی، پی ایچ ڈی) نے باقاعدہ انسائیکلو پیڈیا ترتیب دیا ہے وہ کہتے ہیں آپ دواؤں پر زیادہ انحصار کرنا کم کر دیں اور قدیم علاج آیور ویدک اور اروما تھراپی کے طریقے آزمائیں کئی مسائل حل کر سکتے ہیں۔

آیور ویدک طریقہ علاج

توہم ہندوستان میں سردی کا علاج سرسوں کے تیل کی مالش سے کیا جاتا رہا ہے۔ کچھ لوگ سرسوں کے تیل کے تین کھانے چمچ کے برابر مقدار کو گرم کر لیتے اور پھر سوئی کپڑے کو اس میں ڈبو کر پٹی بنا کر ماتھے پر رکھتے تھے اور ٹہنی کی تاثیر سے درد رفع ہو جاتا تھا۔

بچے کے کج کوکھولنے ہوئے پانی میں ڈال کر بھاپ (اسٹیم) لینے سے یہ درد دور ہو جاتا ہے۔ اس طریقے کو Sinus کے مریض اپنالیں تو درد میں آفاقہ آ جاتا ہے۔ آیور ویدک علاج میں ایک مخصوص تیل اسنادیل وادی تھیلا تیار کیا گیا ہے جو جسم کے مختلف حصوں میں ہونے والے درد کو کم کرتا ہے۔ اس سے سردی بھی ختم ہوتا ہے۔

چینی طریقہ علاج

چین اس علاج میں سردی کے درد کے حوالے سے ادراک کو بہت بہت دیتے ہیں۔ ہمارے مشرقی گھرانوں میں ادراک کی چائے نے موسم کے عارضوں کا حل بھی جاتی ہے۔ چین میں ادراک کے لوہے کی بیگز کی شکل میں دستیاب ہوتے ہیں۔ ان کو گرم پانی میں ڈال کر پیا جاتا ہے۔ کڑواہٹ ناگوار محسوس ہو تو آپ سونٹھ (شنگ راک) کا سٹوف چنگی بھر ٹھنڈے پانی میں ملا کر پی لیں۔ دیسی جڑی بوٹیوں کے استوروں سے ادراک کا سٹوف کپسول کی شکل میں بھی دستیاب ہوتا ہے۔

Ginseng چینی طریقہ علاج میں خاص معاون اور بہترین جڑی بوٹی

ہے۔ اسے بخار اور سردی کے علاج میں استعمال کیا جاسکتا ہے۔

روایتی علاج

• سبز چائے بے ضرر ہوتی ہے۔ پچھلے وقتوں کے لوگ درویش ادویات کے بجائے چائے میں بہت خفیف مقدار میں سرخ پسلی ہوئی مرچ ملا کر پیتے تھے۔ اس چائے سے بدنارنگ بھی کھلتی تھی اور نزلہ زکام کی کیفیت بہتر ہوتی ہے۔

• سلاہ میں لہسن کے جوے چھیل کر اور باریک کتر کر شامل کر کے کھائیے۔ اگر نزلہ کی وجہ سے سر بھاری ہو، بدنزلہ ہو اور سردی کی پسلی وجہ ہو تو فوری طور پر آرام ملتا ہے۔

• تازہ دھنیے اور پودینے کے چند پتے ابال کر چھان لیجئے اور یہ قبوہ پینے سے سردی میں آرام ملتا ہے۔

• گلاب کے پھول کا ڈھٹھل (Rosehip) لہسن بام اور اسپیرمنٹ سے بھی سردی میں آفاقہ ہوتا ہے ان تمام اشیاء کا قبوہ بنا کر پیا جائے تو اس کے معضرات بھی کوئی نہیں ہیں۔ تکلیف کے باعث نیند نہ آ رہی ہو تو آرام ملتا ہے۔

اروما تھراپی

سردی کا مختلف جڑی بوٹیوں کے تیل اور اس کی خوشبو سے بھی علاج کیا جاتا ہے۔ مثال کے طور پر اگر کسی چینی الجھن یا دباؤ کی وجہ سے سردی ہو تو لیونڈر آئل کے چند قطرے گردن کے نچلے حصے پر لگا کر مالش کر لیں۔ پودینے کے تیل کے ایک یا دو قطرے گرم پانی کے ایک پیالے میں ڈال کر اسٹیم لینے سے

سردی کو آرام ملتا ہے۔ اجوائن کے تیل کے چند قطرے پیشانی پر لگانے سے درد میں آرام ملتا ہے۔

Ylang Ylang ماییشیا میں پایا جانے والا ایک خوشبودار زرد پھول ہے۔ اس پھول سے کشید کیا ہوا تیل بھی درویش سلاہیتیں رکھتا ہے۔ نہانے کے نیم گرم پانی میں اس تیل کے چند قطرے شامل کر کے غسل کیا جائے تو درد میں آرام ملتا ہے۔

دوا منزا اور منزل

طبی ماہرین کی رائے یہ ہے کہ آپ نیا سین اور وٹامن B6 کو خوراک میں لازمی شامل کریں۔ ان میں کمی کے باعث سردی ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ وٹامن B کی تمام اقسام سردی سے بچاؤ میں مدد دیتی ہیں۔

پروٹین والی غذائیں مثلاً گوشت، پھلیاں، مٹر، دودھ، پنیر، مغزیات اور مونگ پھلی کے کھن سے نیا سین اور وٹامن B6 کی ضروریات پوری کی جاسکتی ہیں۔

ذہری مصنوعات میٹیم کے حصول کی ضروریات پوری کرتی ہیں۔ میٹیم کو میٹیم کے ساتھ ملا کر خوراک کا جزو بنایا جائے تو جسمانی تکلیف رفع ہوتی ہیں اور میٹیم پایا جاتا ہے سبز پتوں والی سبز یوں، گرمی وار میوے، کیلے گندم کی بھوسی، فیوڈ مثلاً پھلی اور جھینگوں میں اگر یہ پسند نہ ہوں تو پھلیاں اور مٹر ضرور کھائے جائیں ان غذاؤں سے غذائیت بخش اجزاء مل سکتے ہیں جو سردی سے محفوظ رکھنے میں ہماری مدد کرتے ہیں۔



کھلاؤ سونے کا نوالہ

دیکھو شیر کی نظر سے

ایک ایسے گھر میں جہاں ملازمہ کے علاوہ بہنیں بھی موجود ہوں وہاں لڑکیاں اور بھی آرام طلب اور بے فکر ہوجاتی ہیں ماں کی غلط قسم کی حوصلہ افزائی سے بیٹیاں تقریبی سرگرمیوں میں غور مرقی ہیں اور کام کا دباؤ ملازمہ جھیلتی ہے جس کا نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ وہ بہتر انداز میں کام سرانجام نہیں دے پاتیں۔ رشتہ طے ہوجانے کی صورت میں بھگم بھاگ کھانے پکانے میں مصروف ہوتی ہیں اور انسا سیدھا پکا کر وقت پورا کرتی ہیں۔ ماں اگر خود اپنی سوچ بہتر نہ رکھتی ہو وہ بچی کو کیا سکھائے گی۔ کیا آپ یہ پسند کریں گی کہ آپ کی اولاد ناکارہ، چھوڑ اور بدسلوک کھلائے۔ ہرگز نہیں تو پھر گھر کے انتظامی امور میں بچیوں کو شریک کیا کیجئے۔ انہیں سادہ اور سرتا شیر والی

بیٹیوں کی تربیت کے ضمن میں ماؤں کا مصلحتی کردار کیا ہونا چاہئے سیانے کہتے آئے ہیں کہ بچے کو کھلاؤ سونے کا نوالہ، دیکھو شیر کی نظر سے، مگر بہت سی مائیں پرورش کے لازمی نکات کو نظر انداز کر چکی ہیں۔ وہ لاڈ پیار کو بچوں کی پرورش اور تربیت کا اہم ترین نکتہ تصور کر کے شیر کی نظر والے مقولے کو بالائے طاق رکھ چکی ہیں۔ اکثر مائیں کہتی ہیں ہم اپنے بچوں کے دوست والدین بننا چاہتے ہیں، ہم شیر یا ڈریکولا تو نہیں کہ ہر وقت بچوں کو ڈرائیں، دھمکائیں اور خوف کی فضا میں رکھیں۔ اس طرح تو ان کی شخصیت منتشر ہوجائے گی۔ ان کی ذہنی و جذباتی نشوونما رک جائے گی۔

جذباتی تربیت اور نشوونما میں لاڈ پیار اور بگاڑ کے درمیان بہت زیادہ فاصلہ نہیں ہوتا۔ آپ اور ہم جسے محبت کرتے ہیں وہ بے جالاؤ پیار بھی ہو سکتا ہے۔ خاص کر بیٹیوں کی تربیت میں بہت محتاط رویہ اختیار کرنا ضروری ہے۔

متوسط اور غریب طبقے میں بچیوں کی تفریح صرف ٹیلی ویژن تک محدود ہے اور انہیں کے ساتھ کہنا پڑتا ہے کہ ہر دوسرے ڈرامہ سیریل میں لڑکیوں کو جذباتی محرومی کا شکار دکھایا گیا تو عشق و محبت کے جال میں الجھا ہوا دکھایا جاتا ہے یا پھر انہیں بدکردار لوگوں کے چنگل میں گرفتار کر دیا جاتا ہے۔ یہ سب کچھ اس قدر رد و مان انگیز تصورات اور طلبہائی انداز میں دکھایا جاتا ہے کہ ناپختہ ذہن کی لڑکیاں بہت جلد ان کہانیوں کے سحر میں مبتلا ہو سکتی ہیں۔ اسی طرح شادی شدہ مردوں کی زندگی برباد کرنے اور اپنے گھر بسانے کی کوشش کرنے کی خواہش کے گرو کہانی کا تانا بانا جاتا ہے جن سے مغلوب ہونا ایک فطری امر ہے۔ کیا ہمارے معاشرے میں اقدار کی کھل طور پر نوٹ پھوٹ ہو چکی ہے۔ اگر نہیں تو پھر اچھے اور برے میں تمیز اور فرق کا رد رکھنا بہت ضروری ہوتا ہے۔ یہ تیز بین اتنا بچوں میں خال خال ہی ہوتی ہے۔ ٹیلی ویژن ڈرامے کو بھی بد اخلاقی یا بے حیائی پھیلانے کا ذمہ دار نہیں دیا جاسکتا۔ ڈرامہ کرداروں کے تصادم سے جنم لیتا ہے اور ٹیلی ویژن منظر کشی کرتا ہے وہ اخلاقی طور پر تبلیغ نہیں کرتا نہ درس دیتا ہے۔ بچے ہماری امانت ہوتے ہیں لہذا ان کی تربیت اور تعلیم کی ذمہ داری ہمارے کاندھے پر منتقل کی جاتی ہے۔ خاص کر بیٹیاں بہت نازک ذمہ داریاں ہوتی ہیں انہیں دوسرے گھر بیاہنا ہوتا ہے لیکن یہ سمجھنا کہ چونکہ یہ ہمارے یہاں مہمان ہیں اس لئے انہیں مہمانوں کی طرح رکھنا چاہئے غلط نظر یہ ہے۔ بیٹیاں پھول ہوتی ہیں بے شک ان سے نبیوں اور پیغمبروں نے بھی محبت کی مگر ذمہ داریاں پیار نچھاور کرنے کے باوجود ان کی تربیت میں کوئی کمی نہیں چھوڑی۔

محبت نکلا اور برادھی کر کے رکھ دیتا ہے اور یہ والدین کا بے جالاؤ پیار بعض اوقات بیٹیوں کو گھر کا کام کاج کرنے سے بھی روک دیتا ہے۔ وہ گھر کے اس کام کو ہاتھ لگاتی ہیں جو بہت آسان ہو یا پھر اس کے لئے بھی کسی کی معاونت اور حصہ داری ہو سکے۔ مائیں فخر سے کہتی ہیں کوئی بات نہیں انہیں اپنے گھر جاکر کام ہی تو کرنا ہے تو کیوں نہ اب آرام پہنچایا جائے۔ یہ نکتہ نظر لڑکی کو ست، کاہل اور ذہنی و جذباتی طور پر بیمار کر کے رکھ سکتا ہے۔

بیٹیوں کے گھروں میں ناخوشی کے بیج بوری ہوتی ہیں۔ بہتر یہی ہوتا ہے کہ بیٹی بیاہنے کے بعد اس کی سسرال کے معاملات میں بلا جواز تاہن نہ اڑائی جائے اور بیٹی کو اپنے گھر کا نظم و نسق سسرال کے ضابطوں کے مطابق چلنے دے۔ پیار اور محبت نمائش یا مصروفی نہیں ہوتے یہ جذبہ احساس اور لگاؤ سے سامنے آتے ہیں، تجربہ انسان کو بہت کچھ سکھا دیتا ہے۔ آپ اپنے بچوں کو جذباتی طور پر ناپختہ نہ رکھیں۔ خوشگوار خاندانی ماحول کا ذوق کرتا ہے۔ جوں جوں بیٹیاں بڑی ہوتی چلی جاتی ہیں ان کی زندگی میں نئے نئے چیلنجز آنے لگتے ہیں۔

ماں باپ کے خیالات کا بچوں کی ضرورتوں اور ذہنی انھان سے ہم آہنگ ہونا بھی اہمیت رکھتا ہے۔ زندگی میں آنے والی تبدیلیوں کی نشاندہی کرنا انتہائی ضروری ہوتا ہے۔ بے جالاؤ پیار آپ بیٹی سے کریں یا بیٹے سے اس کی شخصیت منظم اور متوازن نہیں رہے گی۔ وہ رعایتوں کے لئے سرگرداں رہیں گے اور مستقبل میں کسے کیسے حالات اور وقت بسر آئے، کیسی الجھنوں بھری زندگی گزارنی پڑے قسمت اور حالات کس کا کب ساتھ دیں یا نہ دیں اس کے لئے ہوم ورک تو میٹھے ہی سے کر کے جانا ہے پر خود مری یا گھمنڈ کیسا، جھٹ جائے بچیوں کو لے کر ایسے کاموں میں کہ جن سے وہ کچھ نہ کچھ سیکھیں ضرور، یعنی خاندان کی معاشی کفالت کے لئے نئی ٹیکنالوجی سے واقفیت حاصل کر کے زندگی کو زیادہ پامعنی بنایا جائے۔ غرضیکہ کسی کو کسی سے شکایت نہ رہے۔

نڈائیں دس تاکہ یہ پھر تیلی اور اسات رہیں۔ ان کی زندگی کا محور اچھے کھانے کھانا، بہترین لباس پہننا یا گھومتا پھرنا ہی نہ ہو بلکہ یہ گھریلو ذمہ داریوں کو تقسیم بھی کریں۔ لڑکیوں کا یوں بھی شادی سے پہلے وزن بڑھ جانا بعد میں کئی طبی اور جذباتی مسائل کھڑے کرتا ہے۔ بے شک کھانے پینے پر روک ٹوک نہیں کی جاتی لیکن متوازن غذا ایسے ہی بیماریوں سے بچاتی ہے۔ ہمیں اپنی بیٹیوں کو مستقبل کی اچھی مائیں، بہنیں اور بھابھیاں بنانا ہے نہ کہ خود غرض اور خود سر۔ لہذا بیٹیوں کی محبت میں اندھا دھند غلط فیصلے نہ کیجئے۔

جب آپ کی بیٹی اپنے گھر میں قدم رکھے تو اس کا محبت اور توجہ سے استقبال کیا جانا چاہئے تاکہ وہ نئی زندگی کی شروعات بہت اچھے انداز میں کرے۔ اس کی عادتوں اور جوہروں سے سسرال والے ٹھک نہ آجائیں بلکہ وہ سسرال میں ایڈجسٹ کر لے۔

غلط اور جذباتی قسم کے مشورے دے کر بیٹیوں کو سسرال نہ بھیجئے اس طرح آپ کی عزت و وقار اور مرتبہ بھی متاثر ہوتا ہے۔ اپنی بیٹیوں کی زندگی میں زہر نہ گھولنے۔ صرف اپنی بیٹی کی بھلائی اور خوشی کے لئے کسی کے گھر کو جہنم بنانے سے کیا حاصل ہوتا ہے؟ صرف اور صرف وقتی سکون اگر ملتا ہے تو کیا آپ جانتی ہیں کہ آپ کی بیٹی کو اس خوشی کی کیسی قیمت ادا کرنی پڑے گی۔ بعض مائیں اپنی بیٹیوں کو خاص مشورے دیتی ہیں کہ کیسے اپنے شوہر کو مٹھی میں رکھا جاسکتا ہے۔ کیسے نندوں اور دیوروں سے فاصلہ رکھا جاتا ہے، کیسے صرف شوہر کے کام کرنے ضروری ہوتے ہیں۔ یہ وہ مائیں ہیں جو



چلو بچوں پارک چلیں

اور کھیلیں خوب روشنی میں

تازہ ترین جائزے کے مطابق آنکھوں کے ماہرین مایوپیا سے محفوظ رہنے کے لئے دن کی روشنی کا زیادہ سے زیادہ استعمال کرنے پر متفق ہیں۔ بچے باہر نکلیں، پارکوں میں جائیں اور خوب کھیلیں کودیں اس طرح سورج کی روشنی سے مکمل استفادہ ہوگا۔ والدین کو بھی چاہئے کہ بچوں کو کھلی فضاؤں میں جانے کی اجازت دیں۔ ان کے ہمراہ خود جائیں یا کسی بزرگ کو ان کے ساتھ بھیج دیں۔ اس طرح وہ وٹامن-D کے قدرتی وسیلے سے بھی محروم نہیں رہیں گے۔ اگر کسی وجہ سے کھلے میدان یا پارک میں جانا ممکن نہ ہو تو گھر کے گھن، راہداریوں یا بردوں میں چمن چمن کرائے والی دھوپ سے استفادہ کریں۔ سورج کی نرم دھوپ میں بیٹھ جائیں۔ خواتین نہانے کے بعد بال دھوپ میں بھی سکھائیں اس طرح وہ بالوں کی نگہداشت بہت اچھی طرح کر سکیں گی۔ بوڑھوں کے ورداوردہ بچوں کی دیگر بیماریوں میں بھی دھوپ سے نکلنا قدرتی اور آسان ترین گھریلو علاج ہے۔ خاص کر بڑھتے ہوئے بچوں کو گھروں تک محدود رکھنے یا لائٹ میں بیٹھ کر کام کرنے کی حوصلہ افزائی نہ کریں۔ سورج ڈھل جانے اور شام ہو جانے پر مصنوعی روشنی ہی ہماری اول ترجیحی ضرورت ہوتی ہے تاہم جب تک سورج موجود ہو دن کی روشنی سے استفادہ کیا جانا چاہئے۔

شروع کر دیا ہے اور وہ یہ جاننے کی کوشش کر رہے ہیں کہ بعض خاندانوں میں یہ شرح کیوں بڑھ رہی ہے۔ آنکھوں کی نشوونما پر دن کی روشنی کے اثرات معلوم کرنے کے لئے ایک اور جائزہ لیا گیا جس میں ڈنمارک کے ایک اسکول کے 235 بچوں کو شریک کیا گیا تھا۔ ان تمام بچوں کی دور کی نظر کمزور تھی۔ جائزے میں شریک بچوں کو 7 گروپوں میں تقسیم کیا گیا تھا اور سال کے مختلف حصوں میں ہر گروپ کا الگ الگ جائزہ لیا گیا تھا۔ واضح رہے کہ ڈنمارک میں دن کی روشنی کا دورانیہ مختلف موسموں میں ڈرامائی حد تک تبدیل ہوتا رہتا ہے۔ موسم سرما میں دن کی روشنی میں صرف 7 گھنٹے جبکہ موسم گرما میں سورج کی روشنی تقریباً 18 گھنٹے تک موجود رہتی ہے۔ لہذا ہر گروپ کو دن کی روشنی تک رسائی مختلف تھی۔ ہر موسم کے آغاز اور آخر میں بچوں کی آنکھ کی لمبائی یعنی آکسز کے سامنے سے پچھلے حصے تک کا فاصلہ اور نظر کا نمب لیا گیا۔ یہ Axial Length ایک اہم پیمائش ہے کیونکہ آنکھ کی لمبائی اگر بڑھ رہی ہے تو اس کا مطلب یہ ہے کہ دور کی نظر مزید خراب ہو رہی ہے۔ نمب میں یہ دیکھا گیا کہ جن بچوں کو دن کی روشنی میں کم سے کم وقت گزارنے کا موقع ملا، ان کی آنکھ کی افزائش اوسطاً 0.19 ملی میٹر تھی جبکہ دن کی روشنی میں زیادہ وقت گزارنے والے بچوں میں یہ افزائش اوسطاً صرف 0.12 ملی میٹر تھی۔

یہ مشورہ بھی ہے اور ہدایت بھی کیونکہ گھر سے باہر کھیلنے والے بچوں کی نظر کمزور نہیں ہوتی اور اگر ہو تو جیسے کا نمبر نہیں بڑھتا۔ دن سے جائزوں سے اس بات کی تصدیق ہو چکی ہے کہ دن کی روشنی اس خرابی کو برک کرنے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ یہ بات اگرچہ واضح نہیں ہے کہ دن کی روشنی اہم کیوں ہے لیکن ماہرین کا کہنا ہے کہ دماغ میں پائے جانے والے ایک کیمیائی مادے ڈوپامائن کی کارکردگی دن کی روشنی میں بڑھ جاتی ہے۔ آنکھ کی پٹی میں ڈوپامائن کی بلند سطح سے دور کی نظر کمزور ہو جانے کا خطرہ ہوتا ہے۔ دور کی نظر کی کمزوری کو Myopia یا Short sightedness کہا جاتا ہے۔ اس میں متاثرہ شخص قریب کی چیزیں تو بہت اچھی طرح دیکھ سکتا ہے لیکن دور کی چیزیں دیکھنے میں اسے بے حد دشواری ہوتی ہے۔ بچپن میں اس خرابی کو ٹھیک کیا جاسکتا ہے لیکن بالغ ہونے کے بعد اس سے آنکھوں میں سنگین قسم کی لڑائیاں ابھر سکتی ہیں جن میں گلوکوما اور آنکھ کے پردے کا ہٹ جانا جیسی نایدنا کرینے والی بیماریاں شامل ہیں۔ دور کی نظر کی کمزوری پر جو تحقیق کی گئی ہے اس سے معلوم ہوا ہے کہ ایشیا اور دیگر خطوں کے علاوہ ترقی یافتہ ملکوں میں بھی یہاں کی صورت اختیار کر چکی ہے۔ امریکہ میں بھی مایوپیا کے مریضوں میں 65 فیصد سے زیادہ اضافہ ہو چکا ہے۔ دور کی نظر کی خرابی اکثر پیشہ موروٹی ہوتی ہے لیکن تحقیق کرنے والوں نے اب ماحولیاتی عوامل کو بھی اہمیت دینا

کوکنگ اور گھرداری کی رہنمائی کے لئے ڈالڈا ایڈوائزی سروس

رہیں 15-20 منٹ بعد حسب پسند، بن یا بریڈ بنائیں۔ خیال رہے کہ جو بھی بنائیں اسے ہیپ دینے کے بعد فوراً اوون میں نہ رکھیں بلکہ کچھ دیر ڈھانپ کر پھولنے دیں۔ جب ان کے حجم میں اضافہ ہو جائے تب بیک کیجئے۔ بہترین نتائج حاصل ہوں گے۔

آپا موسم سرما کی آمد آمد ہے اور گزشتہ برس کے سوئٹرا اور شالوں کو استعمال سے قبل دھونا ہے۔ بچلے برس لائٹری سے دھوا کر رکھے ہیں کافی پیسے بھی خرچ ہوئے لیکن اب دیکھا تو ان میں ہلکی ہلکی گرد آگئی ہے۔ کیا انہیں گھر پر دھونے کی کوئی باکفایت ترکیب ہے۔ کیونکہ گھر پر دھونے سے سوئٹرا اور شالیں سکڑ جاتی ہیں اور بعض مرتبہ رنگ بھی خراب ہو جاتا ہے۔

جی ہاں! آپ اپنے سوئٹرا اور شالیں گھر پر با آسانی دھو سکتی ہیں۔ اس سلسلے میں چند باتوں کا خاص خیال رکھئے ایک تو یہ کہ کبھی بھی اوونی کپڑوں کی دھلائی کے لئے گرم پانی استعمال مت کیجئے۔ اس کی وجہ سے یہ سکڑ جاتے ہیں اور رنگ بھل جاتے ہیں۔ دوسری احتیاط یہ ہے کہ انہیں الٹا کرنے کے بعد سائے میں سکھائیں۔ جب اچھی طرح خشک ہو جائیں تب دھوپ لگائیں تو کوئی حرج نہیں۔ اگر زیادہ تعداد میں ہیں تو



تھوڑے تھوڑے کر کے دو سے تین مرتبہ میں دھوئیں تاکہ تمام ہدایات پر عمل کرتے ہوئے آپ خیال سے دھو کر خشک کر سکیں۔ رنگین کپڑے علیحدہ علیحدہ دھوئیں اور زیادہ بہتر یہ ہوگا کہ شین میں دھونے کے بجائے ہاتھ سے دھوئیں اور نرمی سے نچڑیں یا پھر بغیر نچڑے سائے میں خشک کر لیں۔

میں نے گاجر کے حلوے کی طرح گھی، چینی اور کش کی ہوئی لوکی ایک ساتھ دیکھی میں بچنے کے لئے رکھ دی تھی اس ترکیب سے گاجر کا حلوہ تو بہت اچھا بنا تھا لیکن لوکی کا حلوہ بالکل حلیم کی طرح سے گھل گیا جو کہ اچھا نہیں لگ رہا تھا کیا اسے کسی اور ترکیب سے تیار کیا جاتا ہے میری رہنمائی فرمادیں؟



حنا ارشاد... ملتان

حلوہ بنانے کے لئے لوکی کا چھلکا اتارنے کے بجائے کھرج کر چھلکا صاف کیجئے اور مونے کش میں کش کیجئے۔ نیز غیر ضروری چچہ چلانے سے گریز کیجئے۔ لوکی کا حلوہ نرم ہی ہوا کرتا ہے جو صورتحال آپ نے بتائی ہے اس سے یہ بھی معلوم ہوتا ہے کہ چینی کا پانی خشک نہ ہوا ہو لہذا اسے درمیانی آئچ پر بھون کر خشک ضرور کر لیا کیجئے۔ آپ نے جو ترکیب لکھی ہے اس کے مطابق یہ حلوہ بنایا

جاسکتا ہے۔ بہتر یہ ہوگا کہ تمام اجزاء ایک ساتھ پکانے کے بجائے پہلے دیکھی یا کڑا ہی میں کش کی ہوئی لوکی کو درمیانی آئچ پر پکا کر اس کا پانی خشک کر لیں اس دوران کٹڑی کے چچہ کی مدد سے احتیاط کے ساتھ چلاتی رہیں۔ خشک ہونے پر

میرے بال پیشانی کی ایک جانب سے سفید ہو گئے ہیں۔ حساس جلد کی وجہ سے میئر ڈائی استعمال نہیں کر سکتی، مہندی لگانی ہوں تو اور بچ رنگ کے ہو جاتے ہیں کوئی ایسا طریقہ بتا دیں کہ مہندی لگانے سے سفید بالوں میں اچھا سا گہرا رنگ آجائے۔

حساس جلد کی صورت میں کسی ایسے جلد کے ڈاکٹر سے مشورہ کر لیں اور جلد، بالوں اور ناخنوں کے لئے استعمال ہونے والی اشیاء ڈاکٹر کے مشورے سے منتخب کیجئے۔



مہندی اور اس میں شامل کئے جانے والے اجزاء کے بارے میں استعمال سے قبل معالج سے ضرور مشورہ کر لیں۔ گہرے رنگ کے لئے مہندی میں ایک عدد انڈہ، ایک کھانے کا چمچ کافی، ایک چائے کا چمچ ہلکی ہلکی ہوئی کلونجی پس کر شامل کیجئے۔ 3-4 کھانے کے چمچ

میسوں یا ناریل کا تیل اور چائے کا پانی ملا کر اچھی طرح کس کر لیں۔ بالوں میں لگائیں اور معمول کے مطابق نیم گرم پانی سے دھو لیں۔ یہ رنگ اگرچہ میئر ڈائی کی طرح مستقل نہیں ہوتا لیکن خاص تہواروں اور تقریبات میں شرکت سے قبل دو تین مرتبہ اس ترکیب کے مطابق مہندی لگائیں تو بال بہت خوبصورت نظر آئیں گے یا پھر ہفتہ یا پندرہ روز میں ایک مرتبہ بھی مہندی لگائی جائے تو کوئی مضائقہ نہیں۔

آپا میں سائے میں ملنے والا انسٹنٹ خمیر استعمال کرتی ہوں، پڑا، بن بریڈ اچھے بن جاتے ہیں۔ گزشتہ ہفتہ یہ ہوا کہ ڈو بالکل بھی نہیں پھولا حتیٰ کہ دو دن ہو گئے لیکن ذرا بھی نہیں پھولا اور پھر اس ہفتہ دوبارہ ڈو بنایا تو ہمیشہ کی طرح بالکل ٹھیک رہا۔ اب میں مطمئن نہیں ہوں کہ کبھی ٹھیک ڈو بنے اور کبھی نہ بنے تو کیا ہوگا یہ کس وجہ سے ہوا مجھے احتیاط بتا دیں تاکہ ہر مرتبہ مطلوبہ نتائج حاصل ہو سکیں؟

اگر دونوں مرتبہ تمام اجزاء کی مقدار اور ترکیب بالکل وہی تھی جس طرح آپ عام طور پر بن اور بریڈ بناتی ہیں تو اس سے



ظاہر ہوتا ہے کہ انسٹنٹ ایسٹ خراب ہو گیا تھا۔ کئی مرتبہ بعض مصنوعات ایکسپائر نہ بھی ہوئی ہوں تو کسی وجہ سے کارآمد نہیں رہتیں۔ لہذا آئندہ ایسٹ استعمال کرنے سے قبل اسے تھوڑے سے نیم گرم پانی میں ایک چائے کا چمچ چینی اور ایک کھانے کا چمچ کوکنگ ائل کے ساتھ ڈھانپ کر بیگنے دیں۔ پندرہ سے بیس منٹ کے بعد ڈھکن ہٹا کر دیکھیں ایسٹ پھولا ہوا لگے اور اس کے گرد پلے نظر آئیں تو اس کا مطلب یہ ہے کہ یہ

بالکل ٹھیک ہے اب اس آمیزے کو ترکیب میں دیئے گئے دیگر اجزاء کے ہمراہ میدے میں شامل کرنے کے بعد اچھی طرح گوندھیں اور گرلین کئے ہوئے گہرے برتن میں ڈھانپ کر کم از کم 30-35 منٹ کے لئے گرم جگہ پر رکھ دیں۔ اب آمیزے کو بڑے تسمہ یا لکڑی کے بورڈ پر رکھ کر اچھی طرح گوندھیں اور دوبارہ ڈھانپ کر اسی طرح گرم مقام پر

اخروٹ کے ساتھ نہ صرف ناشتے میں بچوں کی دلچسپی برقرار رکھیں گے بلکہ مختلف غذائی اجزاء کی فراہمی اور صحت و نشوونما میں بھی اہم کردار ادا کریں گے۔

آپا جب بھی میں لال لوبیا پکاتی ہوں تو وہ اندر سے سخت رہ جاتے ہیں۔ زیادہ پکایا جائے تو ان کا چھلکا ٹوٹ جاتا ہے اور تمام ہانڈی بے بروقی ہو کر رہ جاتی ہے۔
مسز اور لیس، لاہور



ج: آدھا کلو لال لوبیا پانی میں ایک چائے کا چمچ پیٹھے سوڑے کے ساتھ رات بھر یا کم از کم چار سے چھ گھنٹے کے لئے بھگو دیں اور پانی تبدیل کر کے تازہ پانی میں دو ٹیمبل اسپون کوکنگ آئل شامل کرنے کے بعد ہلکی آنچ پر پکائیں اس دوران ہانڈی میں چھچھلانے سے گریز کیجئے۔ ضرورت پڑنے پر نکڑی کا چمچ استعمال کیا جاسکتا ہے اور جب تک لوبیا آدھے سے زیادہ گل نہ جائیں نمک بھی مت شامل کیجئے اس ترکیب سے لوبیا اچھی طرح گل جائے گا۔

ہمیشہ تازہ لوبیا ہی پکائیں۔ کئی ماہ تک بچن میں رکھے ہوئے لوبیا پرانے ہو جاتے اور دیر میں گھٹتے ہیں۔

Tip of the month Contest کے نتائج

وزرٹپ

اس کوٹھیسٹ میں پہلی پوزیشن مریم شہزادی (لاہور) نے حاصل کی۔

اگر دیکھی جمل جائے اور صاف نہ ہوتی ہو تو دیکھی میں تھوڑا سا پانی اور ایک پیاز کاٹ کر تھوڑی دیر کے لئے چھلپے پر تھوڑا آنچ میں رکھیں اس طرح کرنے سے سارا گند صاف ہو جائے گا اور دیکھی اچھی طرح جلد صاف ہو جائے گی اس ماہ کے کوٹھیسٹ میں صاعہ خورشید، میا نوالی اور ماریہ یوسف۔ عمر کوٹ رنر اپ قرار پائیں۔

آپ بھی اپنی آزمودہ ٹپ پی او بکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔ منتخب آپ کے نام کے ساتھ شائع کی جائے گی اور آپ جیت سکیں گی منی گلک بک کالمیشن۔



Helpline : 0800-32532

Mailing Address: P.O. Box 3660, Karachi, Pakistan

Email Address: dalda.advisory@daldafoods.com

Website : www.daldafoods.com

کئی اور چٹنی شامل کر لیں اور بہت ملکی آنچ پر پکائیں چٹنی پکھل جائے تو درمیانی آنچ پر بھون کر خشک کر لیں اور کھویا یا ملک پاؤڈر شامل کرنے کے فوراً بعد چولہا بند کر دیں۔ اچھی طرح کس کر لیں اور ڈش میں انڈیل دیں۔

آپا میں بچوں کے لئے ٹکٹس بناتی ہوں اور ان کے لئے بریڈ کریمز بازار سے منگواتی ہوں اس مرتبہ کریمز ایک مرتبہ استعمال کے بعد ہمیشہ کی طرح ایئر ٹائٹ چار میں محفوظ کر دیئے لیکن دوبارہ جب چار کو کھولا تو ان میں جالا لگا ہوا تھا۔ ہمارے ہاں دھوپ زیادہ نہیں آتی میرے لئے ممکن نہیں کہ گھر پر بریڈ کریمز بناسکوں۔ آپ کی رہنمائی درکار ہے؟
خبر خیل... ساہیوال

بازار کے تیار بریڈ کریمز استعمال کرنا چاہیں تو کسی مجروسے کی کچنی کے ہوں اور Expiry Date خاص طور پر دیکھ لیا کیجئے۔ باقی ماندہ بریڈ کریمز ایئر ٹائٹ چار میں خشک جگہ پر رکھئے۔ اگر آپ چاہیں تو تازہ یا صبح کے ناشتے کی پیٹی ہوئی بریڈ کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے توڑ کر چوپر میں کریمز بنالیں، انہیں خشک کرنے کی ضرورت نہیں۔ ٹکٹس میں اسی طرح استعمال کئے جاسکتے ہیں۔ خشک بریڈ کریمز درکار ہوں تو اوون کو 150 ڈگری



سٹی گریڈ پر پری بیٹ کر لیں۔ Cookie ٹرے میں ڈبل روٹی کے سلائس کی ایک تہہ لگائیں اور 10-12 منٹ اوون میں رکھیں۔ اب ان کے رخ تبدیل کرویں اور چند منٹ دوبارہ اوون میں رکھ دیں۔ خشک ہو جائیں تو چوپر میں کریمز بنالیں۔ تازہ بریڈ کے کریمز ایئر ٹائٹ چار میں فریز کر لیں جبکہ خشک بریڈ کریمز ایئر ٹائٹ چار میں خشک مقام پر یا مین گیٹ میں رکھئے۔

آپا ہمارے ہاں ایک بڑا مسئلہ یہ ہے کہ آئے دن بچے ناشتہ چھوڑ کر اسکول چلے جاتے ہیں اکثر تو چٹنی کے دنوں میں بھی بیک ہوتا ہے کہ دیر سے بیدار ہوتے ہیں اور پھر دوپہر کا کھانا کھایا جاتا ہے اس دن بھی ناشتہ نہیں ہو پاتا۔ کوئی ایسا طریقہ بتائیں کہ بچے باقاعدگی سے ناشتہ کرنے لگیں۔
خالدہ اشفاق... کوئٹہ



پانچ گھروں کا مسئلہ ہے ناشتہ نہ کرنا یا لبت میں کرنا محض بچوں میں ہی نہیں بلکہ بڑوں میں بھی دیکھا جاسکتا ہے۔ اس کی کئی وجوہات ہیں اکثر بچوں بڑوں کا رٹک جاگنا اور صبح دیر سے بیدار ہونا اس کی اولین وجہ ہو سکتا ہے۔ وقت کی کمی اور جلدی جلدی تیار ہونے کی کوشش میں ناشتہ کو نظر انداز کر دیا جاتا ہے بلکہ بھوک مٹی لگ رہی ہو تو وقت اجازت نہیں دیتا۔ سب سے پہلے رات کو جلدی سونے کی عادت

سب سے بیدار ہونے کی عادت لگانی کو شش کیجئے۔ اسکول بیک، یونیفارم اور جوتے وغیرہ رات ہی تیار کر کے مقررہ مقام پر رکھ دیں۔ بچوں کا کھانا ہفتہ وار کر کے تیار کیا جائے یہ بھی مناسب نہیں اکثر بچے والدین یا بڑوں کے ساتھ اچھی طرح کھانا کھاتے ہیں ایکے نہیں کھاتے۔ اب آخری لیکن سب سے اہم بات وہ یہ ہے کہ ایک جیسا ناشتہ کافی دنوں تک کھانے سے ان کا رچاوت ہو جاتا ہے اور وہ اسے چھوڑ دیتے ہیں۔ لہذا ناشتے کے مینو میں تنوع ضروری ہے۔ کبھی انڈیا پراٹھا، کبھی بن بن بریڈ، جو کا دیہ یا گندم کا دیہ کیلے یا کسی اور پھل کے ساتھ، اولس کارن اور گندم کے فلیکس میں کشش، بادام،



آؤ بچوں سکے جمع کریں

پاکٹ منی... بنائے بچوں کو منی اسمارٹ

بچوں پیسے درختوں پر نہیں اگتے۔ بڑی محنت سے کمائے جاتے ہیں۔ یہ خون پسینے کی کمائی جب بچے بے دریغ لٹاتے ہیں تو کون سے والدین اس بات پر انہیں ڈانٹ ڈپٹ نہ کرتے ہوں یا سرزنش نہ کرتے ہوں۔ ایسا نہیں ہے کہ والدین خود غرض بن کر بچوں کو فضول خرچی پر روک ٹوک کرتے ہوں۔ اگر وہ خود غرض ہوں تو بچوں کو پاکٹ منی کیوں دیں؟ والدین تو چاہتے ہیں کہ بچے ذمہ داری سے پیسے خرچ کریں اور مستقبل کے منی اسمارٹ بچے بن جائیں۔ محتاط رہ کر مالی ضرورتیں پوری کرنا سیکھیں۔ بچت کریں تاکہ مستقبل میں کسی آزمائش کے وقت ان کی بچت کام میں آ سکے یا وہ اپنی پسند سے ذاتی استعمال کی کوئی چیز خریدنا چاہیں تو خرید لیں۔ اس تجربے سے بھی انہیں پیسے کی قدر ہوتی ہے۔

بچے کیسے بچتے ہیں؟

بچوں کے سامنے والدین مثال بنا کرتے ہیں۔ آپ خود بچت کریں گے تو بچے بھی پیسے کی قدر کرنا سیکھیں گے۔ آپ اپنے قیمتی زیور، قلم اور گھڑیوں کی حفاظت کرتے ہیں۔ گاڑی محفوظ جگہ پر پارک کرتے ہیں۔ گاڑیوں میں لاک لگواتے ہیں۔ جائیداد کے غذات اور سیونگ سرٹیکلش یا انعامی بانڈز بہت حفاظت سے کسی جگہ لاکر رکھتے ہیں۔ بچے آپ کی محتاط پسندی کو دیکھتے ہوئے غیر ارادی طور پر اپنی قیمتی چیزوں کی حفاظت کرنا سیکھ جاتے ہیں۔ والدین بچوں کے سامنے پیسے بچانے اور احتیاط سے خرچ کرنے کی باتیں کرتے ہیں تو قدرتی طور پر بچے معاشرتی اقدار سے واقفیت حاصل کر لیتے ہیں۔ بچے بڑوں کو کوئی کام کرتے دیکھیں تو ویسا ہی کام کرتے ہیں۔ بچوں کے سامنے بات چیت کرتے وقت محتاط رہا جاتا ہے کیونکہ وہ باتیں کرنا بھی بڑوں سے سیکھتے ہیں۔

اخراجات کا تذکرہ بھی کیا بچے

یوں تو آج کل برصغیر ہونے والی مہنگائی کے مغربیت نے ہر طبقے کو اپنی گرفت میں لے رکھا ہے۔ بہت سے گھرانوں میں بچوں کے سامنے مہنگائی اور اخراجات بڑھنے کے شکوے شکایتیں نہیں کی جاتی ہوں گی لیکن نفسیاتی ماہرین کہتے ہیں کہ اس میں قطعاً کوئی برائی نہیں کہ آپ بچوں کے سامنے بڑھتے ہوئے اخراجات کا ذکر کریں۔ اخراجات پر کنٹرول کرنے کے لئے پورے کنبے کا ذہن تشکیل دینا ضروری ہوتا ہے۔

پولیسٹی بلز بچوں کے سامنے رکھئے۔ بل کی رقم، ادائیگی کی تاریخ، مقررہ تاریخ کے بعد بل ادا کرنے کی صورت میں جرمانے اور اضافی رقم کا حساب کے فرق انہیں بھی سمجھائیے تاکہ انہیں احساس ہو کہ مقررہ تاریخ پر بل ادا نہ کرنے کی صورت میں اخراجات میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ بل کی رقم انہیں تھمایئے اور گنتا سکھائیئے۔ نوٹوں کے رنگوں اور

بچوں کو خیراتی سرگرمیوں میں موخجئے

فلاحی سرگرمیاں اپنے گھر سے شروع ہوا کرتی ہیں۔ مثال کے طور پر بچے اپنی بچت میں کچھ حصہ والدین ملا کر کوئی فلاحی کام کریں۔ ہمارے ارد گرد ایسے ہزاروں افراد موجود ہیں جنہیں ہماری خبر گیری، مالی سرپرستی اور مالی معاونت کی بے حد ضرورت ہوتی ہے اور ایسے کئی سفید پوش گھرانے موجود ہیں جو بنیادی ضرورتوں مثلاً روزمرہ کی اشیاء خریدنے کے متحمل نہیں۔ ایسے باعزت اور سفید پوش گھرانوں کی خاموشی سے مدد کرنا آپ کے اپنے بچے کی اخلاقی اقدار کو مستحکم بنادے گا۔

چھوٹے بچے اسکول میں کسی ضرورت مند بچے کو ایک پنسل یا اسکیل کا تحفہ دے کر فلاحی سرگرمی میں شریک ہو سکتے ہیں۔ بڑے بچے فلاحی مقاصد کے لئے ہونے والے شافٹی و سماجی پروگراموں میں شرکت کر کے اخلاقی نظام کی تربیت حاصل کر لیتے ہیں۔ یہ بچے اولڈ ٹاچ ہوم، لائبریری، معذور بچوں کے کسی ادارے کے کسی نہ کسی پروگرام میں واسے درے قد سے نئے شرکت کر کے خود اپنے بچوں کی اخلاقی تربیت کرتے ہیں۔

یہ تمام سرگرمیاں ہمارے بچوں کو اعتماد بخشی ہیں لیکن کوئی بھی بچہ ایک دن میں بہت اچھی بچت کرنا نہیں سیکھ سکتا۔ نہ ہی ایک پروگرام میں شرکت کر کے بچے متوازن شخصیت بن جاتے ہیں۔ جب تک کسی بھی بچے کو روپے پیسے کی قدر و منزلت کا اندازہ نہیں ہوگا بچہ قیمتی اشیاء کے حصول کے لئے ضد کرتا رہے گا۔ اسے اپنے کنبے اور والدین کے مسائل اور ضرورتوں کا اندازہ نہیں ہو سکے گا۔ جب آپ بچے پر اعتماد کر کے اسے دولت کا بچہ خرچ کرنے کی ترغیب دیں گی اسی وقت بچہ اپنی خواہشات پر قابو پانا بھی سیکھے گا۔ بہتر ہے کہ بچے کو بچت بنانا سکھایا جائے تاکہ وہ اپنے خاندان کی ضرورتوں اور وسائل کا تخمینہ لگا کر بچت کر کے اپنے مستقبل کی سرمایہ کاری کرنا سیکھ جائے۔

رقم کے تناسب کو سمجھنے کی کوشش بھی کریں۔ یعنی 10 روپے کا نوٹ کس رنگ اور سائز کا ہوتا ہے۔ 50 اور 500 اور پھر 1000 کے بعد 5000 روپے کا نوٹ کس رنگ اور سائز کا ہوتا ہے۔ جب بھی حکومت نوٹوں کی تبدیلی کرے تو بھی بچوں کو نئے نوٹوں اور سکوں سے متعارف کرانا ضروری ہوتا ہے۔ ایسا نہ ہو کہ ان کے پاس کوئی پرانا نوٹ رکھا رہ جائے کیونکہ حکومت مقررہ وقت اور تاریخوں پر نوٹوں کی تبدیلی کے احکامات جاری کرتی ہے۔ بچوں کو بتائیے کہ تبدیلی کا یہ فریضہ قومی بینکوں کا ہے۔

بچوں کو جیب خرچ دیا بچے

سکول اور روپوں کو جمع کرنے کی سرگرمی بچے کے اندر تجسس اور اعتماد کا مادہ پیدا کرتی ہے۔ سکے جمع کرنا بہتر مشاغل کے طور پر یادگار ہونا چاہئے۔ بچے کی ضرورتوں کا تعین کر کے اسے جیب خرچی دیا کریں۔ اس طرح وہ اپنی چاکلیٹ، کھلونا یا ضرورت کی کوئی اور چیز خود خریدیں۔ اس طرح انہیں خریداری اور بچت دونوں ہی کے ذائقہ آ جائیں گے۔ اس تصویر کا دوسرا خوش کن پہلو یہ ہے کہ بچہ اپنی ضرورتوں اور خواہشوں کے مابین فرق روا رکھ سکے گا۔ اگر آپ کا بچہ کھانا شوق سے نہیں کھاتا تو اس کھانے پر انعام رکھ کر بچے کو کھانے اور پیسہ کمائی کی ترغیب دیجئے مگر یہ خیال رہے کہ بچے کا معدہ چھوٹا ہوتا ہے اسے نو جوانوں کے معیار اور ضرورت کے مطابق خوراک درکار نہیں ہوتی۔ اگر آپ کا بچہ ہوم ورک وقت پر نہیں کرتا تو ایک خوبصورت سزا کے طور پر پاکٹ منی بڑھانے کی تجویز دے کر دیکھئے۔ بچہ اپنا ہوم ورک کفایت اور وقت کی پابندی طوطا خاطر رکھ کر کر لے گا۔ اگر آپ کا بچہ پاکٹ منی میں سے ہر ماہ کچھ نہ کچھ رقم پس انداز بھی کر لیتا ہے تو اسے انعام کے طور پر تھوڑے سے پیسے ملجھدہ سے دے دیا کیجئے پھر دیکھئے آئندہ ماہ تک بچے کا منی بینک کتنا بھر جاتا ہے۔

چھوٹا گھر بڑی جنت

رہنے جہاں ہو سہولت ہی سہولت



چھوٹا کنبہ بڑے رقبے کے مکان میں رہ تو لیتا ہے لیکن مکمل انتظامی امور کے ساتھ اس کی دیکھ بھال کرنی مشکل ہوتی ہے اور اگر بڑا کنبہ چھوٹے فلیٹ میں رہتا ہے تو بھی ان کے رہن رہن کے معیار میں کمی آتی ہے۔ سامان ضرورت کا بھی ہوتو بھی بوجھل پن کا احساس دیتا ہے۔ مختصر رقبے پر سونے کے تین کمروں کے علاوہ ڈرائنگ، لائونگ اور لاونج کے بعد کچن اور واش روم مکمل ملا کر پورا فلیٹ جتنے مربع فٹ کی جگہ گھیرتا ہے اس میں ایک یا دو بچوں اور میاں بیوی پر مشتمل کنبہ آسانی سے زندگی کے امور انجام دے سکتا ہے مگر جوئی آپ کی فیملی کا حجم بڑھے آپ کو درکار ہوتی ہے کشادہ رہائش تاکہ آپ روزمرہ کے کاموں کو سہولت سے انجام دے سکیں۔

روشنی کی رسائی ہونی چاہئے۔ آج کل ڈرائنگ اور لاونج کی پھتوں کو قدرے زیریں سطح پر ڈھانچے کی شکل میں فالس سیلنگ کرائی جاتی ہے۔ یہاں Spots کی شکل میں لائٹنگ کا انتظام کیا جاتا ہے۔ اس طرح چھت وسیع تر اور کمرہ کشادہ نظر آتا ہے۔ آئینے تو سبھی مقاصد کے لئے استعمال کئے جاسکتے ہیں۔ یہ تنگ سی راہداری میں لگا ہو تو راہداری کشادگی کا تاثر دے گی۔ اسی طرح آفتابی شیشے لئے ہوئے آئینے گھر کے کسی مرکزی کمرے میں آویزاں کر دینے چاہئیں تو کمرے میں کشادگی کا تاثر دل سوا لیتا ہے۔

آرٹیکلر کے مشورے

• مکانات یعنی رقبے کے ساتھ ساتھ سہولتوں، صحت مند، روشن اور ہوا دار گھر بنانے پر توجہ دی جائے۔
• سب سے کم اور سب سے مہنگا کمرہ آپ کا ڈرائنگ روم ہوتا ہے۔ اسے رفتہ رفتہ آراستہ کیجئے اور نئے خیالات سے استفادہ کرتی رہئے۔
• باورچی خانے میں خاتون خانہ کے 4 سے 8 گھنٹے صرف ہوتے ہیں۔ ہمارے خطے میں گرمی کا موسم طویل ہوتا ہے ایسے میں اس خاص کمرے کو بناتے وقت ہوا کا رخ مد نظر رہنا چاہئے۔ عرب ملکوں میں گرمی کی وجہ سے Hollow Blocks لگانے کا رواج ہے۔ اگر ہمارے ہاں بھی ایسا رجحان قابل عمل ہو جائے تو گرمی میں حد درجہ کی توقع ہو سکتی ہے۔ اگر ہمارے آرٹیکلر جنوب کی جانب کم اونچائی والی کھڑکیاں، مشرق و مغرب میں عمودی کم چوڑائی والی کھڑکیاں رکھیں تو تھوڑی توانائی سے پورے گھر کو گرمیوں میں ٹھنڈا اور سردیوں میں گرم رکھا جاسکتا ہے۔

میرس پر بھی غفلت کر سکتی ہیں اور اس میز کو لکھنے پڑھنے کے کام کے علاوہ کھانے کے وقت استعمال کر لیں۔
• دیواری آرائش پر فنکارانہ اظہار کے لئے پوسٹر کے بجائے کوئی تصویر ہی آویزاں کریں۔ مصوری کی خاص تخلیق کاوش جو بے شک کسی ابھرتے ہوئے آرٹسٹ کا شہ پارہ ہی کیوں نہ ہو، دیکھنا صرف یہ ہے کہ سفید رنگ کی دیوار پر زندگی سے بھرپور اور حرارت آمیز رنگوں سے آراستہ تصویر آویزاں ہو جو کمرے میں رنگوں کا کولا لا بنادے۔

توسیعی عناصر

کمروں کے دروازے دو پٹ کے ہوں تو کمرے کشادہ نظر آتے ہیں۔ مگر دنیا بھر کے ماہرین آرائش اس نقطے پر مختلف تحفظات رکھتے ہیں تاہم ڈین کا کہنا ہے کہ آپ ایسے دروازوں کا انتخاب کریں جن میں دو دھیا نقوش والے گھاس کی پیوند کاری کی گئی ہو۔ لکڑی کے ان دروازوں کے پتوں نیچے یا دائیں اور بائیں جانب جڑے شیشے بھالائی خوبصورتی عطا کرتے ہیں شوش لکڑی کے بوجھل پن کے احساس کو دور کرتے ہیں۔

گھروں میں روشنی کے استعمال پر خاص توجہ دی جاتی ہے کیونکہ روشنی کا پھیلاؤ اور انعکاس مختلف امور کی انجام دہی کے لئے ضروری ہیں۔ اچھی لائٹنگ عمدہ سرمایہ کاری ہو سکتی ہے۔ آپ کو سورج کی روشنی سے مکمل طور پر فیض حاصل کرتا ہے مگر سپر کے بعد گھر میں برقی قلموں کی افادیت بڑھ جاتی ہے۔ یہ کمرے کا الگ موڈ ہوتا ہے۔ کھانے کے گوشے میں چھت سے میز تک

چھوٹے فلیٹ کے معنی یہ ہوئے کہ یکن آپ کی خواب گاہ سے متصل ہوتا ہے۔ آپ کو رات گئے کافی یا چائے کی طلب ہو تو آپ جھٹ سے یکن میں جا کر یہ خواہش پوری کر سکتے ہیں۔ ماہر تعمیرات ڈین ہاپ وڈ کا کہنا ہے کہ چھوٹے فلیٹ تو نعمت خداوندی ہوتا ہے۔ آپ لوگ مختصر رقبوں کے فلیٹ میں رہائش اختیار کرتے ہوئے تحفظات کیوں رکھتے ہیں۔ صرف بچوں کا کمرہ کسی رنگ میں پینٹ کر کے باقی تمام فلیٹ سفید یا سیدھی سادی پینٹ کا نمونہ بنایا جاسکتا ہے تاکہ سفید رنگ کی وسعت اور کشادگی کا تاثر تخلیل ہو جائے۔

مختصر رقبہ کا گھر یا فلیٹ کی آرائش کے چند نکات

• مقام ایسا فرنیچر جو زائد جگہ گھیرتا ہو، چوڑائی رکھتا ہو، آپ کے لئے مناسب نہیں لیکن ہلکا اور سادہ پینٹ پر مشتمل صوفہ آپ کے لئے سوزوں ہے۔
• یہ فیصلہ آپ نے کرنا ہے کہ کیا آپ کے کمرے میں کسی کشادہ کافی ٹیبل کی گنجائش ملتی ہے؟ یا مرکزی نشہ کے مقابل ایک ایسی سینئر ٹیبل رکھی جائے جس کی جسامت زائد حجم نہ رکھتی ہو۔ پھر اس ٹیبل پر آرائشی اشیاء کا بازار بھی نہ سجادیں۔ ایک کتاب، چھوٹا سا گلدان، پاندان یا کوئی آرائشی آئینہ یا فریم ہی بہت ہے۔ کیا آپ کو بارہ کریسیوں والی فل سائز کی کھانے کی میز درکار ہے؟ چار کریسیوں والی کھانے کی میز قدرے بہتر نہ رہے گی یا پھر Console (بریکٹ کے سہارے دیوار سے متصل میز) مناسب رہے گی۔ فولڈنگ ٹیبل کا ایک فائدہ یہ ہے کہ یہ ایک سے زائد مقاصد کے لئے استعمال کی جاسکتی ہے۔ آپ کریسیوں کو بھی کئی دوسرے کاموں کے لئے اوپر ادھر کسی بھی دوسرے کمرے یا



ایک منظم کچن کی خصوصیات

کچن کی صفائی ستھرائی سب سے اہم جز ہے، کیوں کہ یہ آپ کی ہی نہیں اہل خانہ کی بھی صحت کا بھی سوال ہے۔ کچن میں کوڑے کی باسکٹ سے لے کر کینٹ، سلیب، سنک، بیسن، گرا کری سب کو نہایت احتیاط سے مناسب جگہوں پر ترتیب وار رکھنا ہوگا تاکہ آپ باسہولت نہ صرف کچن کی صفائی کر سکیں بلکہ لذیذ اور صحت افزا پکوان بھی کم وقت میں با آسانی تیار کر سکیں۔ آخر یہ کمرہ جسے باورچی خانہ کہا جاتا ہے اس میں آپ کے خاندان کے لئے کھانے تیار ہوتے ہیں۔ تو اس کچن کی تیاری میں ان ضروریات کا خیال رکھا جائے جو آپ کی ڈیزائن کردہ ہیں۔

کچن کے دروازے کے پیچھے

کچن کے دروازے کے پیچھے گلی کھوئی بنیادی ضرورت ہے۔ چھوٹا ڈسٹ بن یا باسکٹ رکھنا سب سے آسان طریقہ ہے اپنی روزانہ استعمال کی اشیاء کو صاف ستھری جگہ پر رکھیں اس طرح آپ یومیہ استعمال کی ضروری اشیاء کم وقت میں مخصوص جگہ پر رکھ کر با آسانی اپنے روزمرہ کے کام کر سکتے ہیں اس باسکٹ میں آپ کچن کی صفائی کھانے کی ترکیب پر مشتمل میگزین اور عام استعمال کی تفیلیں رکھ سکتے ہیں۔

وٹامن ٹیبلٹس اور ناشتے میں استعمال ہونے والا سامان، چائے کے گگ، پلیٹیں اور جوس کے گلاس ترتیب وار ایک خانے میں رکھ دیں جو آپ کی صبح کو آسان اور خوشگوار بنائیں۔

کچن سنک

اپنے کچن سنک کے سامنے کھڑے ہو کر خود سے پوچھیں کہ آپ کو اپنے سنک پر کچن چیزوں کی واقعی ضرورت ہے۔ آپ کو یقیناً یہی جواب ملے گا کہ یہاں صرف صابن اور اسفنج کی ضرورت ہے۔ لہذا ان چیزوں کے علاوہ تمام چیزوں کو ادھر سے ہٹا دیں (برتن دھونے میں استعمال ہونے والی چیزوں کو ایک بند ڈبے میں رکھنے کی عادت ڈالیں۔

کچن کا وٹنرز

کچن کا وٹنر کو منظم رکھنے کے لئے trays ایک خفیہ ہتھیار ہے ان ٹریز میں آپ اپنے روزانہ استعمال کی ہر چیز جیسے نمک، مرچ، مصلے اور دیگر اشیاء خوبصورتی سے سجادیں کیونکہ آپ کو جب کچن کی صفائی کرنا ہوگی اسے کچن سے ہٹانا نہایت آسان ہوگا بجائے اس کے کہ آپ درجنوں چھوٹے ڈبوں کو اٹھائیں۔

کتابوں، رسالوں کا اسٹینڈ

کھانے بنانے کے حوالے سے کتابوں کا ایک اسٹینڈ کونگ میگزین اور دیگر اہم چیزیں رکھنے کے لئے ایک موزوں انتخاب ہے اس پر آپ کچن سے متعلق کتابیں یوٹیلیٹی بلز، راشن کی لسٹ اور کیلنڈر رکھ سکتے ہیں۔ اس کے ساتھ ہی ساتھ پورے ہفتے پکنے والے کھانوں کی ایک مزید لسٹ بھی یہاں رکھیں۔

صفائی کا شیڈول

کچن کی صفائی کے کام میں صرف پانچ منٹ لگیں گے اگر آپ نے ہمارے بتائے ہوئے طریق کار پر عمل کیا ہو یہ بھی ہو سکتا ہے کہ کسی کام میں آدھا گھنٹہ



کچن کینٹ

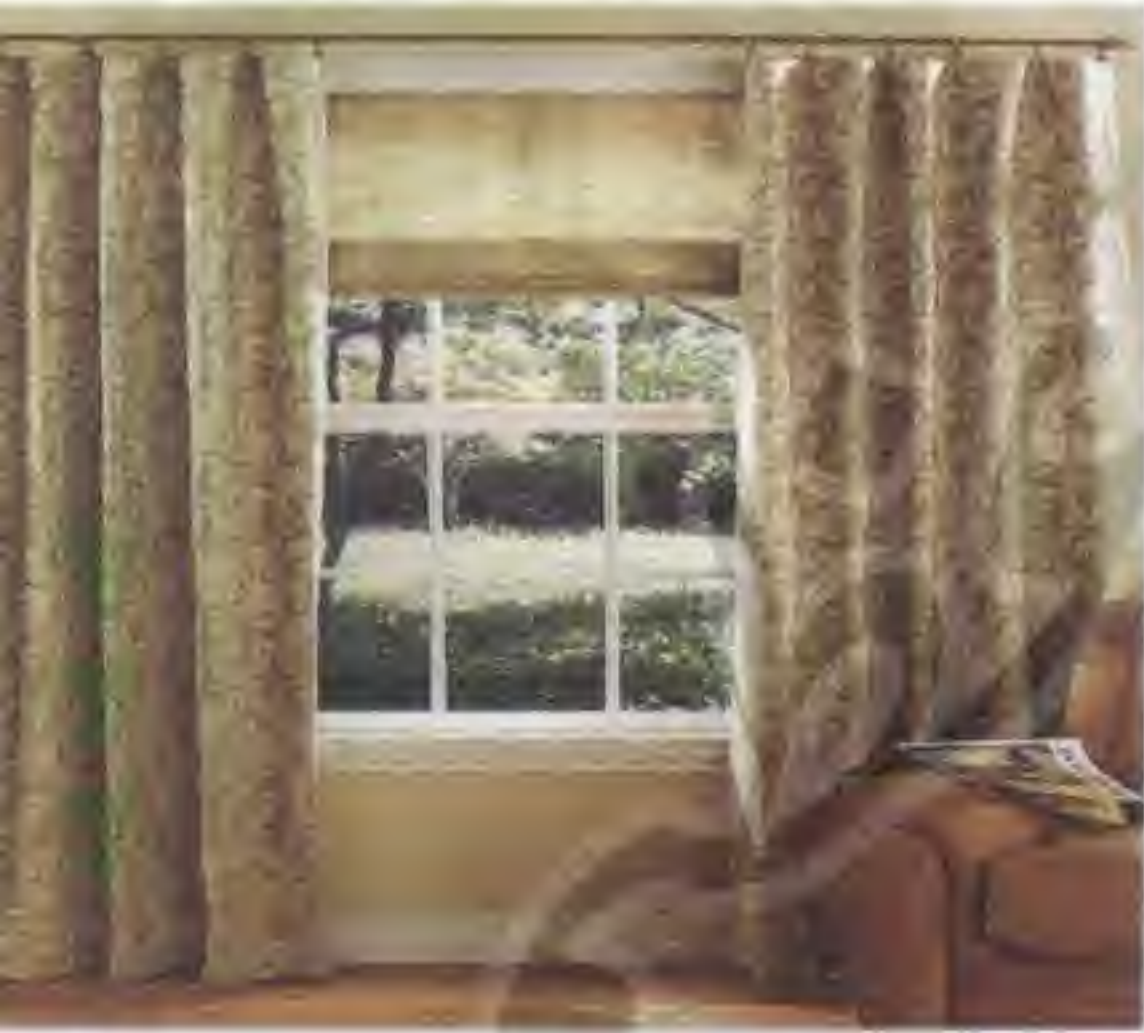
اپنے کچن میں موجود الماریوں کو ہمیشہ منظم رکھیں۔ اس میں بس وہی سامان رکھیں جو ضروری ہو۔ ہر چیز کی ایک جگہ مقرر کر دیں جیسا کہ کافی، چائے،

لگ جائے مگر یہ سوچ کر کام تو کرنا ہی ہے بروقت اپنا کام کر لیں۔

سوتی صافی

گھر کے کاموں میں استعمال ہونے والی صافیاں، تولیے اور دیگر رومال وغیرہ کے لئے کچن کے دروازے کے پیچھے ایک گگ لگائیں اور اس پر سوتی صافیاں، رومال لٹکا کر رکھیں کیونکہ سوتی صافی اور تولیے با آسانی دھوئے جاسکتے ہیں اور یہ سستے داموں بھی مل جاتے ہیں۔





پردے... روایت اور جدت کے آرٹسٹک نمونے

نفاست اور جمالیاتی تسکین کے ذریعے

دنیا بھر کے رہن سہن میں پردوں کا استعمال ہوتا ہے یعنی مشرق، مغرب، شمال اور جنوبی دنیا کی کوئی بھی سست ہو کوئی خطہ ہو، گھروں کی اندرونی آرائش میں پردوں کی اہمیت مسلمہ ہے۔



گھر کی ہر گھر کی ضرورت ہیں۔ کوئی فن تعمیر ہو، درپچوں کی اہمیت یکساں رہتی ہے۔ ہوا کا گزر، روشنی کا انعکاس اور آرائشی نقطہ نظر سے ان درپچوں کی انفرادیت پردوں کی بدولت اور بھی بڑھ جاتی ہے۔ پچھلے دس برسوں سے پردوں کی سلائی، کپڑے، آرائشی زاویے اور دیوار کی سطح کے استعمال میں اسلوبیاتی انقلاب آچکا ہے۔ اب جب آپ جدید طرز کے آرائشی پردوں والے کسی کمرے میں قدم رکھتی ہیں تو طبیعت میں جمالیاتی تسکین کے سوتے پھوٹتے ہیں۔ آپ تازہ دم ہو جاتی ہیں۔ نفاست اور سلیقہ کا یہ امتزاج آپ کو خوشی دیتا ہے مگر یہ سب کچھ اتنا آسان نہیں ہے جتنی میں ہم بہنوں کی رہنمائی کے لئے جدید طرز کے پردوں سے متعلق کچھ ٹپس دے رہے ہیں جو یقیناً آپ کے لئے کارآمد ہوں گی۔

ڈوریاں (Ties)



پردوں کی ایسی قسمیں جس میں جوڑے فیتے یا پتلی ڈوری کے ساتھ ایک یا آدھے پردے کو تسمے کی مانند باندھ کر کھڑکی کو نیم وادریچے کی شکل دی جائے۔ آپ ایسے پردوں کو روشنی کی ضرورت اور مقدار کے حساب سے اکٹھا کر کے بطور سے ڈوری لگا دیں اور آدھے حصے کے پردے کو کھلا رہنے دیں۔

لوہے یا لکڑی کا ڈھڑا (Rod)



اب بیشتر ڈیزائنرز دھاتی میٹیریل کے راڈ استعمال کرنے کو ترجیح دیتے ہیں۔ پردوں کی دکانوں پر ہمہ اقسام اور مدھم رنگوں کی فنشنگ میں خاصے جاذب نظر راڈ دستیاب ہو رہے ہیں زیادہ تر Rings استعمال نہیں ہو رہے۔ اگر ہو رہے ہیں تو عام سے نہیں ہیں انہی کی وجہ سے پردوں کی ظاہری وضع قطع منفرد نظر آتی ہے۔

پلیٹس یا پلٹیں (Pleats)

ان سے مراد وہی جاتی ہے کہ آپ نے پردے کی آرائشی زاویے سے کیسی پلیٹیں یا پلٹیں ڈال کر ان کی جاذبیت بڑھا دی ہے۔ اب پلیٹیں بھی ہمہ اقسام کی نظر آ رہی ہیں۔ باریک، درمیانی، زیادہ جگہ گھیرنے والی یا پنسل پلیٹ۔ کچھ

پردوں کا کیسے رکھنا ہے خیال

شاعر نے یہ کیا خوب کہا تھا کہ ”لے سانس بھی آہستہ کننا زک ہے بہت کام“ تو اسی مصرعے کے مصداق ہم پردوں جیسی آرائش اور ضرورت کی چیز کو استعمال کرتے وقت چند احتیاطی تدابیر کا تذکرہ کرتے چلیں۔

• اگر آپ کے گھر میں ویکیم (غالیپ صاف کرنے کی مشین) پلینز ہے تو اس کی مدد سے پردوں کی صفائی روزانہ کا معمول بنالیں۔ اگر آپ نے صفائی کی یہ عادت اپنی تو جان لیجئے کہ ڈرائی کلیٹنگ اور دھلائی کے اخراجات پر قابو پالیں گی۔

• پردوں کے راڈ گرد آلود اور میڑھے ہو سکتے ہیں چنانچہ ان کی صفائی بھی بہت ضروری ہے۔ کبھی کیلے کپڑے سے راڈ صاف نہ کریں۔

• پردوں کی لائننگ جالی دار کپڑے کی ہو یا ٹائلون کس کئے ہوئے کسی میٹیریل سے، دونوں ہی اضافی روشنی اور گرد و غبار کو پردے تک منتقل کرنے میں رکاوٹ بنتی ہے۔ یہ آپ کے قیمتی پردے کی حفاظت بھی ہیں آپ تمام دن پردے نہ کھولیں گے تو قدرتی روشنی یا دھوپ کا گزر گھر میں ہوتا مشکل ہوگا دوسرے پشت سے سورج کی تپش قیمتی پردے کی رنگت متاثر کر سکتی ہے۔ جالی دار لائننگ کا کپڑا سفید یا دودھیا ہو تب بھی خاصا مضبوط ہوتا ہے۔

• جب ماسی صفائی کے لئے آئے تو اسے ہدایت کریں کہ پردوں کے زیریں حصوں کو پلاسٹک کورز سے ڈھاپ کر جھاڑو پونچھا لگائے ورنہ اگر قریب ہی کوئی کرسی رکھی ہو تو چند ساعتوں کے لئے انہیں اٹھا کے احتیاط سے رکھے۔ پونچھا سوکھ جائے تب پردوں کو برابر کر دے۔

• اپنے پردوں کے بکس، تمام آنکڑے یا کنڈے دھلائی سے پہلے نکال کر علیحدہ کر دیں۔ اگر واشنگ مشین میں انہیں دھو رہی ہوں تو بھی یہ احتیاط ضروری ہے۔ قیمتی میٹیریل کے پردے کبھی گھر پر یا عام دھوبی سے نہ دھوائیں۔ خواہ پردے کتنے ہی چھوٹے کیوں نہ ہوں۔ ان کی ڈرائی کلیٹنگ ہی ہو تو بہتر ہے۔

• کچھ پردے گھر پر دھلنے کی وجہ سے سکڑ جاتے ہیں۔ اس کا واحد آسان طریقہ یہ ہے کہ انہیں پھر ہاتھ ہی سے دھوا جائے اور اگر گھر میں لان یا چھوٹا باغچہ ہو تو یہاں زمین پر بچھا کر سکھایا جائے اور تھوڑی تھوڑی نمی باقی رہ جائے تو گھر ہی پر یا دھوبی کے ہاں سے استری کروالیں۔ کپڑے کا فابریک، استری کی تیز حرارت کی وجہ سے اپنی اصلی حالت میں واپس آ جاتا ہے۔

خواتین پردوں کے Header یعنی چھوٹے پردوں کی اوپری سطح کو ابھارنے والے پردے پسند کرتی ہیں یہ شاہانہ انداز کے پردے ہوتے ہیں۔ بڑے ڈرائنگ رومز میں خوب چھتے ہیں۔ دراصل بڑے پردے پر یہ چھوٹا پردہ دروازے کی بلندی سے حاشیے یا جھار کی طرح لٹکتا ہے۔ دور اور قریب سے بہت خوبصورت نظر آتا ہے۔

پردے کا ٹیپ (Regis Tape)



یہ پردوں کو تین مختلف سمتوں سے کنڈے میں اٹکاتا ہے۔ اس کے ساتھ چھلوں کی حرکت یقینی ہو جاتی ہے۔ اگر آپ راڈ کو ڈھکے والے پردے پسند کرتی ہیں تو اس کے لئے زائد کپڑا اور کار ہوگا جو بلاشبہ دیکھنے میں بے حد پرکشش اور جاذب نظر ہوتے ہیں۔

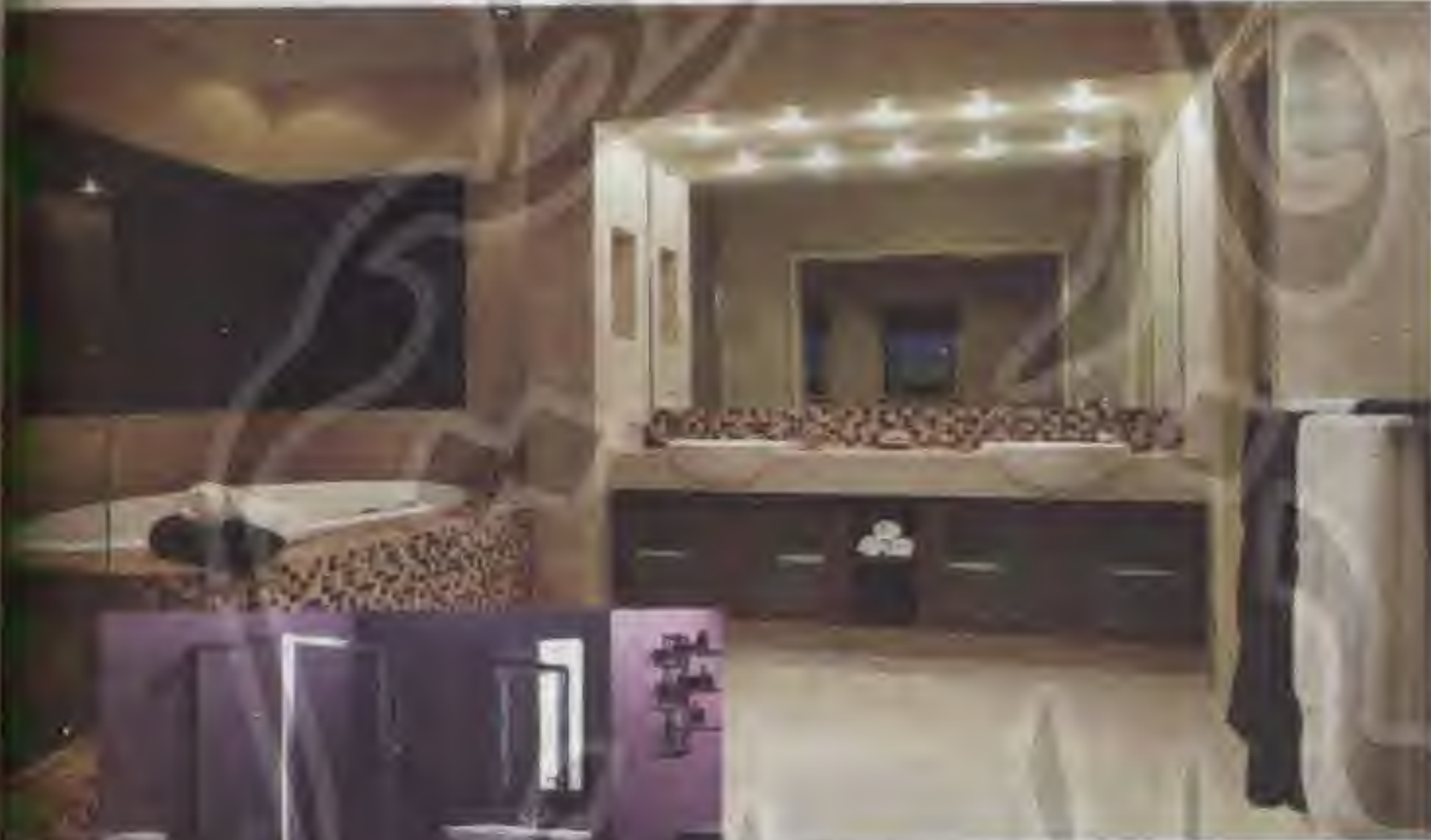
لہریں دار (Wave)



پردوں کی یہ شکل ان فنوں مارکیٹ میں زیادہ نظر آتی ہے۔ یہ بے حد آرائشی نہیں ہوتے سادہ سے فریم یا ٹریک پر بڑے بڑے سوراخوں میں پردے ہونے لہری کی شکل کے یہ پردے ہر کمرے کے لئے موزوں ہوتے ہیں اس کے مخصوص Header Tape کو مساوی لہروں کی مدد سے گویا مساویانہ پلیٹس میں بنایا جاتا ہے۔ بڑے بڑے رنگوں میں بڑی رسائی اور آرام سے کپڑے کے ہر طرح کے میٹیریل کا گزر ہوتا ہے۔ یہ پردے کھلے ہوں یا بند ہوں دونوں زاویوں سے پرکشش اور جاذب توجہ ہوتے ہیں۔

واش روم ہر گز بھی عام کمرہ نہیں

اسے آراستہ کیجئے تخلیقی آئین سے



واش روم کی بناوٹ اور آرائش بھی چاہتی ہے تخلیقی ہنر کا بھرپور امتزاج، جوان ضروریہ کی تکمیل اور تازہ دم ہونے کے لئے اس کمرے کو جہاں پر کشش ٹانگیں اور سینٹری فنکٹو ایک کیریکٹر عطا کرتی ہیں وہیں اس کمرے کو استعمال کرنے والوں کے لئے جمالیاتی پہلو سے متاثر ہونا بھی ضروری ہے۔ گھر کا ہر کمرہ آپ کو تازہ دم کر سکتا ہے۔ آرام دہ ہو تو اطمینان بخش کیفیت اور احساس دینا ہے لیکن واش روم کو جہاں حفظان صحت کے اصولوں کے مطابق صاف و شفاف ہونا ضروری ہے وہیں اگر آپ اس میں سہولتوں کے انتخاب میں بہتر انداز میں سرمایہ کاری کر لیں تو یہ چیزیں مدتوں کا راز رہیں گی۔ آپ چونکہ گھر کے مکین ہیں مالک ہیں تو مہمانوں کی نظر میں باذوق بھی کیجئے جائیں گے۔

ذیل میں کچھ آرائشی نکات درج کئے جا رہے ہیں دیکھئے تو آپ کے لئے کیا تصور موزوں ہو سکتا ہے۔

• اگر آپ دیواروں پر پھولدار وال پیپر یا نہانے والے حصے کے اطراف نازک کونپلوں والے نقش پر مبنی کوئی پردہ لگاتے ہیں تو کمرے میں رونق آ جائے گی۔

• آپ کے تو لیے پھولدار ہوں یا سامنے نظر آنے والے حصے پر ایک ورک کے ساتھ انٹر اینڈری کی گئی ہو تو بھی کمرے میں نکھار آ جاتا ہے۔

• واش روم کی دیواروں پر بیج ورک کے تخیل سے میل کھاتی ٹانگیں آویزاں کرنے سے کمرہ جاذب نظر ہو جاتا ہے۔

• کچھ لوگ ہاتھ دھو میں سفید ٹانگوں کے فرش اور دیواریں رکھنا مناسب خیال کرتے ہیں اس رنگ میں خاصی وسعت ہوتی ہے آپ کو لب ٹائل ہولڈر (تولڈر) لگانے کا اسٹینڈ (اور کیمپسٹ کے رنگوں اور میٹرل سے بہت حد تک جدت اور رنگ آمیزی کرنے کی گنجائش میسر آ جاتی ہے۔ کوئی ایسا داخلی پرکشش سامیٹرل دیکھ کر ٹائل ہولڈر لگا سکتے ہیں۔ صابن دان، ٹیوٹ سوپ اور اسی طرح کی دیگر تیشائی اور بنیادی ضرورت کی اشیاء کمرے میں دھنک کے دنگ بکھیر دیتی ہیں۔ بے جان سے کمرے میں جان سی پڑ جاتی ہے اس لئے سفید رنگ سے نہ گھبرائیے یہ تو ایک ایسا سادہ کیوس ہے جو آپ کو رنگوں سے کھیلنے کی بھرپور آزادی دیتا ہے۔

• واش روم اور سینٹری فنکٹو میں اب حد درجہ تنوع آ چکا ہے۔ اب نکلے وہ روایتی نہیں رہے اور Sink بھی خاصے آڑھے ترچھے، بیضوی اور گول زاویے سے بناوٹ کا نیا تصور پیش کر رہے ہیں۔ Taps بھی ایسے آرہے ہیں کہ جنہیں ہلکی سی جنبش کے بعد پانی رواں ہو جاتا ہے۔ دیواری آئینے بھی کونوں سے منفرد اسٹائل لئے ہوئے آرہے ہیں ان پر دھاتی نقوش بھی خاصے دلکش اسلوب کو ظاہر کرتے ہیں۔

• نینس بھی سیرامک اور دیگر دھاتوں سے بننے لگے ہیں۔ یہ بھی سادہ سے زیادہ جمالیاتی حسن اجاگر کرنے کی تدبیر ہیں۔

• اب وہ زمانہ نہیں رہا کہ پائٹی اوگ نہانے کے لئے کافی ہوتے تھے۔ اب غسل کرنے میں بھی اسٹائل، تخلیقی روش اور جدیدیت کا تصور پیش نظر رہتا ہے لہذا فوارے دار حمام لوگ زیادہ پسند کرتے ہیں۔ شاور لینا اب

ایک ایسی عام اصطلاح ہو چکی ہے اب فری اسٹیلنگ ہاتھ پرانی بات ہو گئی ہے اب لوگ فری اسٹیلڈ شاور لینا پسند کرتے ہیں تو آپ بھی شاور کی تنصیب میں اچھے اور قابل پلیر کی خدمات حاصل کیجئے۔ فنکٹو میں معیار اور کمپنی کی سادہ ضرورت مد نظر رکھیں۔ آپ کی فنکٹو پائیدار ہوں گی تو مدتوں کار آمد رہیں گی۔ اگر محض ڈیزائن کی بنیاد پر اشیاء خریدتی جائیں اور وہ کچھ ہی عرصے میں ناکارہ ہو جائیں تو افسوس ہوگا۔

• اگر مکان زیر تعمیر ہو تو دوران تعمیر آپ ہاتھ روم ضیف بنا سکتے ہیں لیکن اگر کمپسٹ لگوانی ہو تو بھی جدت طبع اور تخلیقی اسلوب مد نظر رکھئے۔

• فیملی ہاتھ روم میں روزانہ استعمال کے لئے پلاسٹک کی صابن دان بھی رکھی جا سکتی ہے مگر سیرامک یا کسی اور دھات کی بنی ہوئی شاندار سوپ ٹری سے سٹ کھیلٹ میں رکھئے۔ دھاتوں یا تہواروں کے موقع پر انہیں سجائیے۔ یہ آرائش آپ کی حس لطیف کو ظاہر کرے گی اسی طرح اگر آپ روزانہ کوئی بیش قیمت صابن استعمال نہیں کرتا چاہتے تو بے شک نہ کریں لیکن خاص مہمانوں کے لئے خوشبودار اور خوشنما رنگوں والے صابن سامنے رکھنا ضروری ہیں۔ یہ واش روم میں میٹکے ہوئے بھی بھلے لگیں گے۔

• شاور کمپسٹ بلاشبہ ایک مہنگا شوق ہے لیکن بہت سے لوگوں کی حس لطافت اور جمالیاتی تسکین اسی طرح ہوتی ہے کہ وہ گلاس کی اس دیوار کے اندر شاور لینا چاہتے ہیں۔ سینٹری فنکٹو میں یہ نازک سی الماریاں موجود ہوتی ہیں جنہیں احتیاط سے استعمال کیا جائے تو برسوں کا راز رہتی ہیں۔ یہ نہایت نازک کمپسٹس ہوتی ہیں لہذا انہیں بچوں کے واش رومز میں نہیں لگوا یا جاسکتا۔ اگر ماسٹر بیڈ کے واش روم میں آپ انہیں لگوا رہی ہیں تو بھی بچوں کو یہاں نہانے کی اجازت نہ دینے ہی میں بھلائی ہے کیونکہ اگر



یہاں کوئی توڑ پھوڑ ہو گئی تو بچے زخمی ہو سکتے ہیں۔ ناگہانی سے بچے اور اپنا واش روم صرف اپنے لئے مخصوص رکھئے۔

• کینڈی پنک کمرے کے واش رومز کو تین کے لئے مخصوص ہوتے ہیں آپ اپنی نوجوان بچیوں کے واش رومز کو کینڈی پنک کے علاوہ لیمن کمر میں بھی بنا سکتے ہیں۔ یہ دونوں رنگ تخلیقی صفات کی عکاسی کرتے ہیں۔ غرضیکہ اپنے تخیل سے کئی نئی چیزوں کا اختراع آپ کے سادہ سے واش روم کو بہت حد تک جاذب نظر خوبصورت اور منفرد بنا سکتا ہے۔

ماحول دوست ری سائیکلڈ فرنیچر

نفاست اور وضعداری کا نمونہ

ماحول دوست اشیائے آرائش میں وضعداری اور نفاست کا تاثر ملتا ہے۔ یہ آپ کا بجٹ بھی متاثر نہیں کرتے اور کبھی کبھار پرانے فرنیچر کی خریداری کرنے میں بھی کوئی قباحت نہیں ہوتی۔ بسا اوقات کم قیمت میں بہت بڑھیا اور خوبصورت فرنیچر دستیاب ہو جاتا ہے۔ آپ ان کی تھوڑی بہت مرمت کرالیں، نئی پالش کرلیجئے یہ نئے نہ کسی مگر نئے جیسے ضرور ہو جائیں گے مگر خیال رہے کہ یہ صرف آپ جانتی ہیں کہ گھر کے کس گوشے میں کوئی سی میز، صوف، بک صوف یا کوئی کرسی آپ نے کبھی پرانی فرنیچر مارکیٹ سے خریدی تھی۔ اس لئے سرمایہ کاری بھی کم سے کم کرنی ہوتی ہے۔ تھوڑی سی ذہانت بہت کر اشیاء کی خریداری میں ڈیزائن کا جمالیاتی پہلو مد نظر رکھنا ضروری ہے۔

بگنوں کو بنائے Vase شو بیز



آپ کے گھر میں پلاسٹک اور شیشے کی خالی بوتلیں اکٹھی ہوتی ہیں جیسے منرل وار، جوس، کولڈ ڈرنکس اور دودھ جیسی پراڈکٹس کی بوتلیں ناکارہ بھی جاتی ہیں جبکہ ہوتی نہیں ہیں۔ اگر آپ بیش قیمت واز خریدنے کی استطاعت نہیں رکھتے تو کم از کم جدت طبع تو رکھتے ہی ہوں گے وہی کام میں لائیے ان میں سفید بوتلوں کو واز میں تبدیل کر سکتی ہیں۔ ان واز میں تازہ پھول، جڑی

بوتلیاں، مثلاً تلسی، شنگ جھاڑیاں سجائی جاسکتی ہیں۔ پودے شیشے کی بوتلوں میں اسی طرح بچھلتے پھولتے ہیں جیسے گملوں میں نشوونما پاتے ہیں اس لئے پریشانی کی کوئی بات نہیں۔

کیبن کا فرنیچر آرام دہ اور ہوادار بھی ہے اور کم جگہ گھیرتا ہے



اور ان خوبیوں کے علاوہ یہ خاصا بجٹ دوست فرنیچر ہے۔ آسانی سے صاف بھی ہو جاتا ہے۔ چاہے تو سفید رنگ پینٹ کرویں چاہیں تو نیچرل اسٹائل میں رہتے ہیں یہ دونوں پہلوؤں سے جاذب نظر رہتا ہے۔

پرانی بوتلوں کے کارک
نہی ناکارہ نہیں ہوتے



اپنی قیمتی ٹیبل ٹاپ کو شدید سردی اور گرم کھانوں کی تپش سے محفوظ رکھنے کے لئے جن بوتلوں میں کارکس

منوجو ہوں وہ علیحدہ کر لیا کریں اور انہیں Trivet کی شکل دیں۔ یہ تپائی آپ کے فرنیچر کی سطح کو خراب نہیں ہونے دے گی۔ یہ ماحول دوست تپائی آپ کو بیانی مشکل نہیں لگے گی اگر نہ بنایا نہیں تو کسی کارپینٹر سے مدد لے لیں اس میں کوئی جدیدہ ٹیکنیکی مہارت نہیں کارکوں کو گلو سے جوڑنا اور ایک ماحول دوست چیز کرافٹ کرتی ہے۔

واش روم کی لائٹ مدھم کر دیتے

کبھی آپ صبح بیدار ہو کر واش روم جائیں لائٹ آن کریں اور آنکھیں روشنی سے چندھیا جائیں تو یہ روشنی گل کر دینے کو جی چاہتا ہے تو پھر کیا اندھیرے میں سارے کام کریں گی نہیں تو پھر صرف Fluorescent Light کو بدل دیں۔ پرانے فرنیچر کی مارکیٹ سے چاہیں تو کوئی فانوس خرید لیں اور اس میں توانائی بچانے والے LED لمبو لگالیں تاکہ کمرے میں حرارت بھی نہ بڑھے اور ٹینڈم آنکھیں خیر نہ ہوں۔



بچوں کو امان میں رکھئے

محفوظ ماحول ہر بچے کی ضرورت ہے

برسوں کے دوران مجموعی طور پر بچوں کے ساتھ جنسی زیادتی میں اضافہ ہوا ہے۔ صرف کراچی میں گزشتہ سال ماہ دسمبر کے پہلے ہفتے تک ایک ہزار پانچ سو بچوں کو جنسی تشدد کا نشانہ بنایا گیا ان میں سے 122 بچوں اور بچیوں کو جنسی تشدد اور بد فعلی کرنے کے بعد قتل کر دیا گیا۔ اس طرح گزشتہ پانچ سال کے اعداد و شمار پر نظر ڈالی جائے تو 8 ہزار سے زائد بچوں کے ساتھ زیادتی ہوئی جبکہ 18 سو بچوں کو اس عمل کے بعد قتل کر دیا گیا۔ جب تک معاشرے میں اس طرح کے حساس موضوعات پر بات کرنا معیوب سمجھا جاتا رہے گا اخلاقی جرائم بڑھتے رہیں گے۔

جو بچے انٹرنیٹ استعمال کرتے ہیں ان کی کڑی نگرانی کی ضرورت ہے والدین انہیں سمجھا دیں کہ اپنا ذاتی یا گھر کا فون نمبر کبھی میٹ پر استعمال نہ کریں۔ بچوں کو یہ بھی سمجھا دیں کہ اپنے اسکول اور کلاس کے بارے میں کوئی معلومات انجنی لوگوں کو نہ دیں۔ اگر کوئی دوست یا انجنی شخص انہیں کوئی ویب سائٹ دیکھنے کو کہتا ہے تو بچے کو پابند کیجئے کہ پہلے والدین سے بات کرے، اجازت لے اور والدین پر بھی فرض ہے کہ انٹرنیٹ کی سرگرمیوں پر خوشگوار رویوں کے ساتھ نظر رکھی جائے جو بچے کو بھی بری نہ لگے اور بچے اپنے ہوں یا کسی دوسرے کے وہ قوم کا مستقبل ہی ہوتے ہیں۔ والدین اجتماعی بھلائی کے لئے بچوں کو زیادہ محفوظ ماحول دینے پر ایک دوسرے کا ساتھ دیں۔ بچوں کو تشدد کی کیفیت سے نجات دلائیں۔ ایسے کم علم والدین جو کبھی اس قسم کے سانحات سے نہ گزرے ہوں انہیں بھی وقتاً فوقتاً ان واقعات کے اسباب اور نتائج سے آگاہی ملنی چاہئے اور یہ اسی طرح ممکن ہے جب میڈیا ان موضوعات پر مکالمہ جاری رکھے گا۔

بچوں کو گھر میں پیار کا ٹانگہ دیجئے جن بچوں کو گھر کی فضا میں تکلیف، نفرتیں، مالی تنگی، اخلاقی پستی اور جہالت کا سامنا کرنا پڑتا ہے ان کی شخصیت میں اخلاقی اقدار نہیں پنپ سکتیں وہ جواباً بھرمناہ ذہنیت کے رویوں کا پرچار کرتے ہیں۔ اگر بچے کو گھر میں پیار نہیں ملتا تو وہ باہر تلاش کرتے ہیں۔ بچوں کو مالی ہی نہیں جذباتی آسودگی اور پناہ بھی درکار ہوتی ہے۔ بچوں کو ڈپریشن اسی صورت میں ہوتا ہے جب وہ نا آسودہ خواہشات کے رد عمل سے گزرتے ہیں۔ اسی طرح کچھ بچے بڑوں جیسی گفتگو کرنے لگتے ہیں یا پھر غیر اخلاقی زبان میں گفتگو کرتے ہیں ایسی صورت حال کو بھٹکنے پھولنے اور پختہ عادت بن جانے سے پہلے ہی تبدیل کرنا اور تربیت کرنا ضروری ہے۔ والدین کو دوستوں کے انتخاب میں بچے کی رہنمائی کرنی پڑے گی اور بہت سمجھدار ہیں وہ مائیں جو بچوں کو انجنی خاندانوں میں تفریح کی غرض سے تنہا نہیں سمجھتی یا دیگر سرگرمیوں میں اپنی اولاد پر کڑی نظر رکھتی ہیں۔ اگر گھر میں بچوں کو پیار کا ٹانگہ مل جائے تو وہ بد اخلاق لوگوں سے مرہم نہیں بڑھاتے اور نہ ہی بھرمناہ ذہنیت کا شکار ہی ہوتے ہیں۔

کہیں بچے تشدد کا شکار تو نہیں ہو رہے بچوں کو کپڑے بدلواتے وقت ان کا جسم یا استعمال شدہ کپڑے غور سے دیکھا کیجئے جسم پر کوئی چوٹ کا نشان، نسل، کھرچ یا سو جن ہو تو فوراً سوال کریں کہ یہ کیسی علامات ہیں۔ ممکن ہے بچے کو گھر سے ہی چوٹ لگی ہو تاہم ان کے اسباب کا علم رکھنا بہت ضروری ہے۔ معاشرے میں اس برائی کے پھیلاؤ کی دیگر وجوہات کے علاوہ سب سے بڑا سبب والدین کی بچوں کی طرف عدم توجہی ہے۔ بچوں پر جنسی تشدد کے خلاف ملکی سطح پر کام کرنے والی ایک غیر سرکاری تنظیم کی جانب سے اکٹھے کئے گئے اعداد و شمار کے مطابق پاکستان میں گزشتہ پانچ

بچوں کے ساتھ جنسی زیادتی صرف پاکستان کا مسئلہ نہیں بلکہ یہ عالمی واقعات دنیا بھر میں پیش آتے ہیں۔ بچوں کے استحصال کے حوالے سے تحقیق سے ظاہر ہوتا ہے کہ بچوں کے ساتھ زیادتی کرنے والے افراد انجنی لوگوں کی نسبت زیادہ تر قریبی افراد جن میں ملازمین اور خاندان کے افراد شامل ہوتے ہیں۔ زیادتی کے بعد کئی بچوں کو قتل کرنے کی وارداتیں بھی ہوتی ہیں جن بچوں کو قتل نہیں کیا جاتا انہیں مسلسل دباؤ میں رکھا جاتا ہے اور ہراساں کیا جاتا ہے۔ اس طرح اخلاقی جرائم میں ملوث افراد بچے کو اپنی گرفت میں رکھتے ہیں۔ ترقی یافتہ ممالک میں حکومتیں یا غیر منافع بخش تنظیمیں اس قسم کی معلومات سے عوام کو وقتاً فوقتاً آگاہ کرتے رہتے ہیں تاکہ عوام کی تربیت ہوتی رہے پاکستان میں ایسے ادارے کم ہیں بہر حال جنسی استحصال کے خلاف لکھے گئے خطوط، برقی پیغامات سے ضروری اور بھلا کام یہ ہے کہ وہ بچوں سے پیار کے انداز میں باتیں کرنے کی عادت ڈالیں۔ اگر آپ کے بچے اسکول جاتے ہیں تو ان کی نگرانی بہت ضروری ہے۔ دین ڈرائیورز، اسکول میں صفائی کرنے پر تعینات عملہ، کوئی ٹیچر یا اسٹاف ممبر، کون ہے جو بچے سے بہت قریب ہے اور نہ صرف قریب ہے بلکہ اپنے مذموم مقاصد کی تکمیل کرنے کی کوشش میں مصروف ہے۔

بچوں سے جتنے کھیلے ہوئے حساس موضوعات پر بات کر لینی چاہئے تاکہ اگر انہیں کچھ الجھنیں لاحق ہوں تو بچہ بتا سکے۔ بچوں کے دوست اس سے کس قسم کی باتیں کرتے ہیں۔ ان کے درمیان روابط اور رشتوں کی کیا شکل وضع ہے۔ اگر کوئی بچے کو غیر معمولی توجہ اور تحفے دے رہا ہو یا بچے کی پسندیدہ چاکلیٹ بار بار دیتا ہو وہ شخص کون ہے اس کے مقاصد کیا ہیں؟



گلیمر اور ذہانت کا ملاپ

نہیب قیوم کی یہ ہونی پہچان

کچھ شخصیتیں اور کچھ چہرے بڑے ہمہ جہت ہوتے ہیں جیسے نہیب قیوم ہیں۔ آپ نے انہیں سگتے ہوئے سماجی موضوعات پر ناک شوز بھی کرتے دیکھا ہوگا اور اداکاری کے علاوہ ریپ پرواک اور سینگزین شوٹ میں بھی۔ نہیب گفتگو کرتی ہیں تو ذہانت سے متاثر بھی کرتی ہیں۔ فوٹوجنک ہیں اور بہت حد تک خود کو اسٹارٹ رکھے ہوئے ہیں تصاویر میں بھی ان کی تاثیراتی کشش دیکھنے والوں کا دل موہ لیتی ہے۔

شوہر کی چمکتی دیکتی دنیا میں بہت ہی کم ایسے چہرے ہیں جنہیں بات کرنے کا سنجیدگی سے شعور ہو۔ اداکاری کرتے وقت سپاٹ چہرے اور سرسری طور پر کسی کردار کو پورے کرتے دیکھنا ہو تو ہر روز شام کو چینل بدلتے ہوئے دیکھتے جاپے بہت کم اداکارائیں ایسی ہیں جن کے کام کو دیکھیں تو لگا ہیں اسکرین پر ٹھہری جاتی ہیں اور ہم چینل بدلنا بھول جاتے ہیں۔ آج کل مقامی چینل سے فصیح باری خان کی سیریل تاریکیوت پیش کی جا رہی ہے جس میں بہت دن بعد نہیب قیوم ایک مرکزی کردار میں نظر آ رہی ہیں۔

گلیمر کی اس دنیا میں ان کے قدم رکھنے کا دلچسپ واقعہ یہ ہے کہ وہ نظر کا چشمہ اور برسر لگائے بے فکری سی گھوما پھرا کرتی تھیں۔ فیشن کا کچھ پتا نہ تھا کس چیز کا نام ہے۔ ایک مرتبہ فیشن شو میں بیک اسٹیج پر ماڈلز اور ڈیزائنرز کی مدد کر رہی تھیں۔ کوئی ایک ماڈل نہ آسکی تو میراث کی نیلو فر شاہ نے انہیں ریپ پرواک کے لئے تیار کر لیا۔ ایک نئے عکاس اطہر شہزاد سے ان کی تصویریں بنوائی گئیں۔ آج اطہر فیشن انڈسٹری کے عکاس حضرات میں ایک جانا پہچانا بلکہ معروف ترین نام ہے۔ مگر ٹھہریے کچھ باتیں نہیب کی زبانی سنئے ہیں۔

”آپ کیا سمجھتی ہیں صحیح وقت میں ماڈلنگ کے کیریئر سے وابستہ ہونی نہیں؟“

”نہ صرف صحیح وقت بلکہ نمایاں پوزیشن بنانے میں بھی کامیاب رہی۔ لیکن میں نے بہت محنت کی ہے۔ میری کامیابی میں قسمت کے اچھے ہونے کا بھی اتنا ہی دخل ہے۔ میرے کیریئر کے آغاز میں بہت سنبھلی ہوئی اور مشاق ماڈلز کامیابی کا سفر جاری رکھے ہوئے تھیں ان میں تانیہ شفیع خان، ونیزہ، ابرار، عفت اور آمنہ حق کے ساتھ فریحہ الطاف جیسی پروفیشنل کورپورٹ اور اسٹائلسٹ نیبلہ نے مجھے سپورٹ کیا۔ یہ سب شخصیات مل کر ماڈل کے کیریئر کو بناتی تھیں۔ آج بھی کوئی ماڈل بیٹھے بیٹھے نہیں بنتی۔“

”آپ نے اداکاری بھی کی، میزبانی بھی اور سپر ماڈل تو ہیں ہی کس کام میں زیادہ دل لگا اور لطف آ گیا؟“

”یہ سوال تو ایسا ہے جیسے کوئی مجھ سے پوچھے کیا آپ کو Sushi پسند ہے بریانی یا اسٹریمری سوٹلے؟ یہ سب تو مختلف ذائقے ہیں

”آپ تو آموڈلز کو کیا کوئی Tips بتاتا چاہیں گی؟“

”میں نہیں سمجھتی کہ کسی کو Tips کی ضرورت ہے۔ وقتی کامیابی، شہرت اور حد سے زیادہ اپنی صلاحیتوں پر اعتماد ہی ماڈلز کو لے ڈالتا ہے۔ ہمیں ان حرفوں کے معنی کو سمجھنا چاہئے۔ امتیاز کی جنت وقتی طور پر بہت خوشی دیتی ہے لیکن تعلیم اور صوری چھوڑ کر ماڈلنگ کو کیریئر بنانا کسی طرح بھی مناسب نہیں۔ اس کیریئر میں بھی تعلیم اور مشاہدہ ہی آپ کو ترقی کے ذریعے عبور کرنے میں مدد دیتے ہیں۔ ہم نے اپنی عزت کروائی تو لوگوں نے عزت کرنا شروع کی۔ اگر نئی ماڈلز بھی اپنی عزت کروائیں گی تو ضرور اچھا مقام حاصل کریں گی۔“

”آپ اپنے آپ کو فٹ کیسے رکھتی ہیں۔ ورزش سے، کم کھانا کھا کر یا کچھ بھی محنت نہیں کرنی پڑتی؟“

”میرا وزن تو گھٹتا بڑھتا رہتا ہے۔ میں ذرا سی بد احتیاطی کر لوں تو وزن بڑھ جاتا ہے۔ اس لئے ٹینس کھیلتی ہوں، تیراکی کرتی ہوں اور پابندی سے جم جاتی ہوں لیکن کھانے کی بھی بہت شوقین ہوں۔ بہت مرتبہ غذائی ماہرین سے مشورہ کرتی ہوں کہ کیا کھاؤں کتنا کھاؤں اور کب کچھ نہ کھاؤں۔ میں ہر موسم میں سادہ پانی پیتی ہوں اور صرف سبز چائے لیکن دماغی چستی کے لئے چائے کے بجائے بلیک کافی پیتی ہوں۔“

”گزشتہ سال گرمیوں کے موسم میں ڈی کیو لان بھی حعارف ہوئی کیا ڈیزائننگ سے رغبت ہے یا صرف براڈ کاسٹنگ ہیں آپ؟“

”براڈ کاسٹنگ رہوں اور ZQ Lawn اسٹارٹ اپسٹائلز والوں نے حعارف کرائی۔ اس پروجیکٹ کا حصہ بن کر مجھے فخر ہوا۔ اس کے علاوہ پچھلے سال مجھے بہترین ماڈل قرار دیا گیا۔ پچھلے چار برسوں میں ایک موبائل نیٹ ورک کی ایسیسیڈر رہی ہوں اس کے بعد لان کی تشریری مہم کے دوران سری لنکا، جاپان، عمان، بمبئی،



دہلی، بنگالہ، لاس اینجلس، لندن، واشنگٹن، پیرس، کوالالمپور، سنگاپور، شکاگو، نیویارک، ہوسٹن اور ویٹی میں اس پاکستانی صنعت کے فروغ کے لئے منعقد کی جانے والی ٹرانسٹوں اور شوٹنگی بے پناہ مصروفیات رہیں۔ اس لان کے پرنٹس اور رنگ دوسروں سے بہت مختلف تھے اور نہایت جاذب نظر بھی۔“

”آج کل آپ کن کن ڈرامہ سیریلز میں نظر آ رہی ہیں؟“

”یہ آپ نے اچھا سوال کیا۔ ہر چینل ہر وقت نہیں دیکھا جاتا مگر مختلف چینلوں پر آپ مجھے دیکھ سکتے ہیں ”درد آشنائیں“، ”تارنگیوت“، ”قرض“، ”دل مجبور“ سارے اور ان سنی“ ان تمام سیریلز میں میرا کردار اچھا ہے۔“

”ان میں سے کوئی جو آپ کی شخصیت سے قریب ترین ہو؟“

”کوئی ایک بھی نہیں، مجھے رونے والے کردار بھی ملتے ہیں جو مجھے اذیت میں مبتلا کرتے ہیں کیونکہ میں زندگی کا روشن پہلو دیکھنے والی لڑکی ہوں اور مجھے بہت محنت کر کے خود کو مظلوم اور دکھی ظاہر کرنا پڑتا ہے مگر یہی تو اداکاری کا فن ہے۔“



میلبورن Melbourne

حیرت انگیز حد تک خوبصورت میلبورن... آسٹریلیا کا ایک اہم شہر
یہ پرکشش خریداری اور سیر و سیاحت کا دلنشین مرکز ہے

آج ڈانڈا کا سترخوان ان صفات کے ذریعے آپ کو میلبورن کی سیر کروا رہا ہے۔ پڑھئے اور واقفیت حاصل کر لیجئے اس دنیا کے پر شکوہ مقام سے۔
یوں تو پچھلے چند برسوں سے سڈنی ہی بین الاقوامی شہر قرار پا چکا ہے۔ اس کے تعلیمی ادارے، تفریحی مقامات، شہری سہولتیں، طبی خدمات، ہوٹل اور ریسٹورنٹس اور دیگر فنون کے تربیتی مراکز سب ہی تو توجہ طلب رہے۔ پاکستانی اور دیگر ایشیائی ملکوں کے طلباء کثیر تعداد میں یہاں آ کر آباد ہوئے۔ کئی کاروباری شخصیات آئی کوزنبین اور اب بھی درجہ اعلیٰ کی کئی خدمات ایشیائی باشندوں کی مرہون منت عوام الناس تک منتقل ہو رہی ہیں۔

اگر سڈنی ساحلی مال برداری اور بندرگاہ کی وجہ سے شہرت رکھتا ہے تو میلبورن عجائب گھروں، آرٹ گیلریز، اشیائے خورد و نوش کی مارکیٹوں اور بوتلیکوں کی وجہ سے شہرت رکھتا ہے۔ اس کے علاوہ میلبورن میں قدرے زیادہ خوش ذائقہ کھانا عاریتاً حاصل کیا جاسکتا ہے۔ اگر آپ کھانوں کے دلدادہ ہیں تو میلبورن آپ کو قطعاً مایوس نہیں کرے گا۔

یہ آسٹریلیا کا مرکزی اور کاسموپولیٹن شہر ہے جسے کون و کنواریہ کے نام سے موسوم کیا گیا ہے۔ یہ شہر آئرش، چین اور جرمنی کی ثقافت کی عکاسی تصویر ہے۔ ذیل میں ہم میلبورن کے چند خاص تفریحی و سماجی سرگرمیوں سے متعلق مقامات کا حوالہ دے رہے ہیں جنہیں دیکھے بنا آپ وطن واپسی کا تصور بھی نہیں کر سکیں گے۔

اگر آپ آسٹریلیا کے شہر سڈنی گئے ہیں اور میلبورن نہیں گئے تو جان لیجئے کہ خود پر ظلم کیا ہے۔ اگر دونوں شہروں میں گھومے پھرے ہیں تو پھر یہ فیصلہ کرنا مشکل ہے کہ کون سا شہر کس دوسرے شہر سے دلکش اور ناقابل یقین حد تک دلنشین ہے۔



Plat du jour

اگر آپ فرانسیسی کھانوں کے شائق ہیں تو انتظامیہ نے آؤٹ ڈور میز پر مختلف خوشبودار موسمیات جلا کر ماحول کو بہت حد تک رومان پرور کر دیا ہے۔ سیاح آپ کو میزیں براہمن نظر آتے ہیں۔

میلبورن شہر میں آپ کو 75 سے زائد مختلف کھانوں کی وراثتی دستیاب ہے۔ ایسا محسوس ہوتا ہے کہ بچہ بچہ کھانے کا ذوق رکھتا ہے اور اسے مقامی و غیر مقامی کھانے کھا کر مصالحوں کی خوب پہچان ہو چکی ہے۔



Philip Island

میلبورن شہر سے 90 منٹ کے فاصلے پر موجود اس سیرگاہ میں دریائی اور سمندری پرندے، چرند دیکھنے اور گولف کھیلنے جیسی سرگرمی اختیار کی جاسکتی ہے۔ اس کے علاوہ بھی میلبورن میں کئی دوسری جگہوں پر Hiking اور Surfing کر سکتے ہیں۔



Fitzroy Garden

وہ صنوبر کے درخت ہوں، شاہلوٹ کے یا سیب اور آڑو کے یا پھر چیز کے یہاں قدم قدم پر آپ کو خوش آمدید کہتے نظر آتے ہیں۔ ہریالی ایسی کہ جوتوں سے گھاس پر چلنا تھک دے اور وہاں ہم نے وہاں لوگوں کو جوتے ایک جانب رکھوا کے سردی گھاس پر بیٹھنے دیکھا۔



Albert Park

یوں تو یہ شہر تھیر، عجائب گھروں اور ریسٹورنس کا ہے لیکن ہریالی کی بھی کچھ کمی نہیں ہے۔ البرٹ پارک اور نڈل پارک جدید صنعتی و ثقافتی مراکز کے درمیان تھکے ماندے لوگوں کے سستانے کی بہترین جگہیں ہیں۔ علاوہ ازیں Royal Botanic Gardens کا لینڈ اسکیپ نہایت قابل دید ہے۔



خریداروں کی جنت

کسی بھی دوسرے ملک میں جا کر کچھ سووےٹر تو خریدے ہی جاتے ہیں۔ آپ بھی اپنے لئے یا عزیز اقارب کو دینے والے کے لئے کچھ خریدنا چاہیں تو Gertrude Street ضرور جائیں۔ یہاں اس اسٹور میں ایک ہی چھت تلے ملبوسات، ان کے لوازمات اور مختلف دہائیوں کے Trends دیکھ کر قیمت کا اندازہ کر کے مقامی مارکٹوں اور Fitzroy Suburb میں جا کر خریداری کی جاسکتی ہے جہاں بڑے اسٹوروں کی نسبت کم قیمت پر اچھی چیزیں دستیاب ہو جاتی ہیں۔



دریائے یاردا اور اس کی وٹشس وادی (Yarra River)

قدرتی مناظر تو وہی روایتی ہو سکتے ہیں لیکن انسان کی تخلیقی ہنرکاری اور باغبانی میں انفرادیت کی عکاسی اسے تعجب خیز بنا دیتی ہے۔ اس وادی میں ترتیب و تنظیم کی ہنرکاری دیکھی جاسکتی ہے۔ درختوں کی کانٹ چھانٹ کے عمل میں ماحولیاتی آلودگی اور غلاظت کہیں نظر نہیں آتی۔ دریائے یاردا میں نشی رانی سے لطف اندوز ہو کر Laughan ہوٹل میں لے گیا جاسکتا ہے۔ یہاں سب سے اچھی بات اوپن کچن ہیں آپ ہیفز اور ان کے معاونین کو کھانا پکاتے ہوئے دیکھئے۔ چاہیں تو اپنے دیسی اٹارنگ کے مصالحوں اور Sauces کی مقدار بڑھالیں یہ لوگ برا نہیں مانتے۔ آخر آپ ان کے گاہک ہیں۔ کیا آپ کو فریش لاسٹر پینڈ ہے یا آپ جاپانی ڈش سوٹی کھانا چاہتے ہیں! کچھ اور آگے بڑھئے پہلے اجزاء کی تازگی یا باسی پن پر نگاہ دوڑالیں۔ ہمارا دعویٰ ہے انتظامیہ آپ کو مایوس نہیں کرے گی۔



میلو رن کا موسم

یہ شہر ایک ہی دن میں چاروں موسم دکھا دیتا ہے۔ کبھی بہار کا آدھا دن گزرتا ہے تو کبھی بارشوں کی جھڑی لگ جاتی ہے تاہم ہر دن پہلے دن سے زیادہ نکھار لے کر آتا ہے۔ اگر آپ میلو رن جانا چاہتے ہیں تو ستمبر سے مارچ تک شدید سردیوں کا موسم ہوگا جبکہ جون سے اگست تک بھی ذرا سردی کم ہو جائے گی مگر ہم کراچی والوں کے لئے یہ پورا سال ہی اپنی گرفت میں سردیاں رکھنے والا ملک ہے لہذا جب بھی جائیں گرم کپڑے ہمراہ لے جائیں۔



کراؤن ٹاورز

دریائے یاردا سے متصل یہ عمارت اپنے قرب و جوار میں ریسٹورنس کی وسیع تعداد رکھتی ہے گویا یہاں ایک جال سا بچھا ہوا ہے اور سرشام یہاں بھوم بڑھ جاتا ہے جب ریسٹورنس سے باہر اضافی نشستیں لگا دی جاتی ہیں۔



لذت کام و دہن کے سلسلے

اگر بہت اچھی کافی پینی ہے تو St Ali Coffee Roasters جائے یہ جنوبی میلو رن کی نہایت ذائقہ دار کافی پیش کرنے والا آؤٹ لیٹ ہے۔ گرین ٹینز کے ساتھ اس کیفے کی کافی پورے میلو رن میں شاید ہی کہیں ملتی ہو۔

غرضیکہ آسٹریلیا بحر ہند اور پسیفک اوشن کا جزیرہ ہے۔ دنیا کے مضبوط ترین معیشت کے حوالے سے یہ ملک 13 ویں نمبر پر ہے جہاں عام آدمی کی معیشت کمزور نہیں اور اس سے بھی اہم بات تعلیمی شعبے میں سرکاری اور عوامی دلچسپی اور معیار کا استحکام ہے ترقی پذیر دنیا کے طلباء کے لئے میلو رن آسٹریلیا کی ڈگری فخر اور وقار کی علامت ہے اور امریکہ کے علاوہ دیگر یورپین ملکوں کے اخراجات سے بہت حد تک قابل برداشت بھی!

سے اسٹیل کی ٹرے کا پانی گدلا ہو چکا تھا اس لئے حسن نے ٹرے کا پانی بدلنے کی غرض سے واش روم جانے کا قصد کیا مگر جب وہ واش روم کے عین میں پانی گرانے لگا تو اسے ایک انوکھا خیال آیا کہ یہ پانی اس کی ماں کے قدموں سے دھلا ہوا ہے، یہ تو مقدس پانیوں میں سے ہے۔ یہ ان قدموں کی کٹافٹوں کو معنی کئے ہوئے جن کے نیچے اس کی جنت ہے۔ اس نے سوچا اگرچہ میں نے ماں کی کوئی خاص خدمت نہیں کی مگر ماں کی خدمت کا حق کون ادا کر سکتا ہے۔ یہ بات ذہن میں آتے ہی اس نے آؤ دیکھا نہ تاؤ اور اس ٹرے کو منہ سے لگا کر ایک ہی سانس میں بظاہر کثیف مگر شہد سے میٹھا اور آب حیاں سے زیادہ شافی پانی پی لیا۔ پانی پینے کے بعد اس نے محسوس کیا کہ جیسے اس کے دل و ریشے میں ایک فرحت بخش تازگی امد آئی ہو اور وہ جیسے پھر سے جی اٹھا ہو۔

یونہی تین دن گزر گئے اور چوتھے روز بعد نماز مغرب جن حسن امی جی کے پاؤں دھلا رہا تھا تو یکدم مریضہ کے بستر کے عین اوپر نصب الیکٹرانک مانیٹر نے خطرے کی گھنٹی بجانی شروع کر دی حسن کے تو جیسے پیروں تلے سے زمین نکل گئی۔ یہ کیسی مکروہ اور دہشت زدہ آواز تھی۔۔۔۔۔ یکدم نرسیں اور ڈاکٹر زکمرے کی طرف بڑھے اور حسن کو کمرے سے باہر کھڑا رہنے کا کہا اور وہ سب کے سب مریضہ پر جھک گئے۔ ایک نومند نرس ان کے بستر پر چڑھ کر ان کا سینہ زور زور سے دبانے لگی۔ ان کی دل کی دھڑکن تیزی سے تیزی کا شکار تھی۔ بلڈ پریشر بھی صفر کے نشان کو چھو رہا تھا۔ حسن نے ہاتھ میں تھامی تسبیح کے دبانے تیزی سے گرانے شروع کر دیے ہیں اس کی سانسیں بھی تیزی سے چلنے لگیں اس کی آنکھوں سے آنسوؤں کا ایک سیلاب اٹھ اٹھا۔ اسی اثناء میں ایک جونیئر ڈاکٹر بوجھل قدم اٹھائے حسن کی قریب پہنچا اور اسے صرف اتنا کہہ سکا۔۔۔۔۔ sorry

چند لمحوں بعد ایک اور ڈاکٹر نے حسن کے ہاتھ میں مرحوم کا ڈیجیٹل سٹیکٹ تھما دیا۔ نجانے یہ ڈیجیٹل سٹیکٹ تھا یا حسن کی نوکری کا پروانہ کیونکہ حسن کو سرکاری ملازمت کے حصول کے لئے اپنی ماں کے میڈیکل بورڈ کے لئے ہسپتال ایمرجنسی کی چار رپورٹس کی ضرورت نہیں تھی بلکہ مرحوم کی حالت ملازمت میں وفات کی وجہ سے گورنمنٹ کے طے کردہ قوانین (Esta-Code) کی رو سے مرحوم کی کسی بھی ایک اولاد کو اس کے محلے میں سرکاری ملازمت دی جانی تھی۔



سے پڑھ رہا تھا اور اسے اپنی اٹھائیس سالہ زندگی میں جس قدر وظائف یاد تھے وہ ان وظائف کا ورد کرنے لگا۔ اسی لمحے ایک نرس نے ان کا بخار چیک کیا تو اسے تشویش لاحق ہوئی اس نے کمرے میں ایئر کنڈیشن کے درجہ حرارت کو مزید کم کیا اور ایک اسٹیل کی ٹرے حسن کے ہاتھ میں تھمائی کہ وہ اس میں پانی بھرے اور پٹیاں اس ٹرے میں بھگو بھگو کر مریضہ کے ہاتھ پاؤں اور ماتھے پر رکھے تاکہ بخار کی شدت میں کمی لائی جاسکے۔

حسن بڑی تندہی اور محبت کے ساتھ پٹی کو اس ٹرے کے پانی میں بھگو کر اپنی والدہ کے ہاتھوں، بازوؤں اور پیروں پر ملتا پھرتا ہی ٹرے میں بھرے پانی سے پٹی بھگو کر ان کے ہاتھوں اور پیروں پر رکھ دیتا۔ یہ سب کچھ کرتے ہوئے اسے دلی سکون اور اطمینان حاصل ہو رہا تھا۔ آج تک تو وہ ان کی زندگی اور صحت دونوں کی دعائیں مانگ رہا تھا مگر والدہ کو موت کے دہانے میں جاتے ہوئے دیکھ کر وہ دعائیں کر رہا تھا کہ اللہ اس کی امی کو زندگی دے اگر صحت دینا بارگاہ الہی کو منظور نہیں تو نہ سہی مگر زندگی تو دے دے۔ اگر اس کی والدہ اسی حالت میں ہسپتال کے اس بیڈ پر کئی سال بھی پڑی رہیں تو اسے اپنے پروردگار سے کوئی گلہ نہ ہوگا اور وہ یونہی اپنی تمام عمر ہسپتال کے اس وارڈ میں کبھی ان کی سرہانے کھڑے کھڑے اور کبھی پاؤں میں سر رکھ کر گزار دے گا۔

مریضہ کے پاؤں ٹیوں سے بار بار دھلے اور نچوڑنے کے عمل

اگر میرا میڈیکل بورڈ اسے گریڈ میں ہو گیا تو پھر مجھے ایک کے بجائے دو پینشن ملیں گی اور میری جگہ تیری پکی نوکری سرکار تمہیں عطا کر دے گی۔ A گریڈ بورڈ کے لئے مجھے سرکاری ہسپتال کی ایمرجنسی کی چار رپورٹوں کی ضرورت ہے میرے پاس دو رپورٹس موجود ہیں بس دو مزید رپورٹس میسر ہو جائیں تو میری ریٹائرمنٹ ہو جائے گی اور میں اپنا مکمل علاج بھی تیری منشاء کے مطابق کرواؤں گی۔

حسن اپنی امی کے ہاتھ منہ دھلاتا، ہاتھوں اور پاؤں کے بڑھے ہوئے ناخنوں کو تراشتا ان کے سر کے بالوں کو ستوراتا اور اپنی بساط کے مطابق سر کی پٹیاں تک خود گوندھتا۔ کبھی کبھار ان کی آنکھوں سے پانی بہنے لگتا تو فوراً روئی یا ٹشو پیپر سے صاف کرتا الغرض ہر وقت وہ کسی نہ کسی طور پر ان کی خدمت و تیمارداری پر مامور رہتا اس تمام عمل میں اسے اس قدر سکون اور روحانی طمانیت نصیب ہوئی کہ ایسا کبھی اور جینا اسے زندگی بھر نصیب نہ ہوا تھا اور اسے اب اسی زندگی سے پیار ہونے لگا تھا اور اسی زندگی کو وہ اپنی کل کائنات اور سرمایہ حیات تصور کرنے لگا۔ اسے ایسا محسوس ہو رہا تھا کہ جیسے والدہ کی خدمت کرتے ہوئے ان کی روح اس میں حلول کر گئی ہے۔

رات کی سیاسی مزید گہری ہوتی چلی جا رہی تھی، ہسپتال کی تمام وارڈز کی بتیاں بجھا دی گئی تھیں مگر سی۔ سی۔ یو وارڈ کے شیشوں سے بدلتی روشنی ماحول کو منور کر رہی تھی۔ حسن کے دائیں ہاتھ میں تسبیح تھی جس کے ایک ایک دانے کو وہ نہایت خشوع و خضوع

VIEWS BOOKS

اوکسفورڈ اردو انگریزی لغت

مؤلفین: ایس ایم سلیم الدین، سہیل انجم
ناشر: آکسفورڈ یونیورسٹی
صفحات: 1165
قیمت: 1,495 روپے

شرح شکوہ، جواب شکوہ

فرہنگ و شرح: حافظ حامد محمود
صفحات: 278
قیمت: 380 روپے
لمنے کا پتہ: بک کارز شوروم،
بالمقابل اقبال لائبریری، بک اسٹریٹ جہلم

دنیا میں زبانوں سے واقفیت کا سب سے موثر ترین ذریعہ لغات ہوتی ہیں۔ زبانیں جس قدر ارتقاء پذیر ہوتی ہیں اسی قدر لغات میں بھی نئے الفاظ، نئی اصطلاحات، نئے محاوروں، نئی ضرب الامثال، تشبیہات اور استعاروں کا اضافہ ہوتا رہتا ہے۔ پاکستان میں انگریزی علوم کی اردو میں منتقلی کے لئے انگریزی، اردو لغات ہمیشہ موجود رہی ہیں مگر اردو انگریزی لغات کی کمیابی بلکہ نایابی ہمارے لئے مسئلہ رہی ہے۔ آکسفورڈ یونیورسٹی نے اس ضرورت کو محسوس کرتے ہوئے ایک جامع اردو کے کلاسیکی سرمائے کو سمیٹا اور جدید دور کی متحمل تراکیب، محاوروں، الفاظ اور ضرب الامثال کا احاطہ کر کے لغت کی شکل دی ہے۔ اس لغت میں 85 ہزار اندراجات نے اردو اور انگریزی میں ایک نئے ابلاغیاتی رشتے کی خوش بنیاد فراہم کی ہے۔ اردو کی تفہیم سے دراصل ہم اپنے خطے کی دوسری زبانوں کی تفہیم کا شعور بھی حاصل کرتے ہیں۔ اس لغت کو دیگر زبانوں کی ترقی کی کلیدی اہمیت حاصل ہوگی۔ کتاب نہایت دیدہ زیب اور دلکش ہے۔ بڑی محنت سے تیار کی گئی ہے۔ آکسفورڈ کی طباعت کے شعبہ میں بھی دو رائے نہیں ہو سکتیں۔ نگین کور کے ساتھ اس کا حسن و بیا لا کر دیا گیا ہے۔

علامہ اقبال اردو کے ایسے شاعر ہیں جنہوں نے نہ صرف مغربی فلسفے کو بڑھایا بلکہ اپنی شاعری میں اسلامی فلسفیانہ فکر سے استفادہ بھی کیا انہوں نے جرمنی میں ایک ایسے دور میں فلسفے کا مطالعہ کیا جب جرمن فلسفہ پوری دنیا کو متاثر کر رہا تھا۔ انہوں نے کارل مارکس فریڈرک انگلس اور غنائوٹیل کانٹ کے علاوہ دیگر مفکرین کے نظریات کا مطالعہ کیا جن کے اثرات ان کی شاعری میں نظر آنے لگے۔ فرہنگ و شرح لکھتے وقت حافظ حامد محمود نے نظم میں بیان کئے گئے مختلف واقعات کا تاریخی پس منظر بھی خوبی سے بیان کیا ہے۔ انہوں نے اب تک شکوہ جواب شکوہ کی شرحوں سے بہت کریمہ عمدہ اسلوب اختیار کیا ہے جس میں چند ایک حیرت انگیز انکشافات بھی ہیں۔ اقبال نے خود کیسے اس نظم کو مخمل میں پڑھ کے سنایا اور اپنے والد صاحب کی موجودگی میں بجائے ترنم کے تحت لفظ میں سنایا اور سامعین اور حاضرین مخمل پر اس کے رد عمل کے دلچسپ واقعات کے علاوہ بہت کچھ پڑھنے کے لئے موجود ہے۔ کتاب بہترین زاویے سے مجلد ہے۔ یہ اقبال کے فن اور شخصیت پر نہایت پر مغز اور دلچسپ شرح ہے جسے اردو زبان کے چاہنے والوں ہی میں نہیں طلباء کے وسیع تر طبقے میں بے حد سراہا جا رہا ہے۔



ہدایت کار: اہلی ابواسد
کہانی، منظر نامہ: ارم پروین بلال
کاسٹ: آمنت شجاعت، محبت مرزا، خالد ملک، نوین وقار، خالد احمد، پروین اکبر، نائیک جعفری، قیصر خان، اظہار، عدنان شاہ نیچو، سلیم معراج اور علی رشوی
یہ فاطمہ (ایک اسکول بچہ) اسی کی کہانی نہیں۔ ہمارے قبائلی اور جاگیرداری کے فرسودہ نظام میں نوجوان اور چھوٹی بچیوں کو تعلیم حاصل کرنے میں کلی قسم کی الجھنوں اور مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ لیڈول سسٹم میں غریب طبقہ عاشری، جذباتی اور طبقاتی استحصال کا شکار ہوتا ہے۔ اس فلم میں اسکول بچہ اس نظام کے خلاف آواز بلند کرتی ہے جس کے تحت بچیاں ماہ سے خوف کے گھروں میں قید ہو کر رو جاتی ہیں۔ دہشت گردی کے ایک زاویے سے فلم کی کڑی ان کرداروں کے ساتھ بھی بڑی ہوتی ہے۔ ارم پروین بلال نے اسے دستاویزی اور فحش فلم کے احترام سے بڑی خوبصورت شکل دی ہے۔
آمنت شجاعت اور محبت مرزا نے پہلی بار جوڑی کے طور پر پرکار نہیں دی لیکن خالد ملک نے اپنی تاثراتی اداکاری میں فلم بینوں اور نقادوں کو بے پناہ متاثر کیا ہے۔
اس فلم کی ایڈیٹنگ پڑوسی ملک میں بھی کی گئی ہے تاہم پروسیٹنگ اسی وقت لگا ہوں کو بھلی لگتی ہے جب کہانی اور اس کے شخصیات کے ساتھ محبت ہم آمیز ہو جائے۔ ارم پروین بلال نے نہایت محنت کے بعد پاکستانی سینما کو روایت سے ہٹ کر ایک نئے اسلوب سے متعارف کرا دیا ہے۔ اب دیکھنا یہ ہے کہ اس دیئے سے دیا کون آگے بڑھ کر جلاتا ہے۔ نئی نسل کو شاباش کہ جنہوں نے اصل پاکستانی سرزمین کے مسائل کو موثر ترین انیمیری کے ساتھ پیش کیا ہے۔ یہ فلم پاکستان میں یوم آزادی کے موقع پر ریلیز کی گئی جسے ٹی وی انڈسٹری کے علاوہ فلمی چٹوٹوں نے بھی بے حد سراہا۔

DRAMA

MO

نغم

تحریر : مائرہ ساجد
ہدایت کار : احسن طالش
کاسٹ : ثانیہ سید، نواد خان،

تارنگبوت

ڈرامہ نگار : فصیح باری خان
ہدایت کار : مظہر معین
کاسٹ : عظمیٰ گیلانی، شمیمہ احمد، نسیم قیوم

عثمان بیڑا، نسرین قریشی، کنزہ وارث اور فرح شاہ

اسے اتفاق ہی کہیں گے کہ ایک جانب خواتین ڈرامہ نگاروں نے فیملی کے گرد کہانیوں کے تانے بانے بنے ہیں اور عجیب و غریب حالات و واقعات بیان کر کے کہانیوں کو لوکسٹ دیا ہے تو دوسری جانب آٹھ مہینے کے ”لوہے“ فروخت نہیں اور مائرہ ساجد نے ”نغم“ میں فیوڈل سسٹم کی خرابیوں اور انجمنوں کو مہارت سے قلمبند کیا ہے۔ خوش قسمتی سے انہیں بہت اچھے تخلیق کار دستیاب ہوئے جنہوں نے پروڈکشن میں ان کے الفاظ کو زندگی دے دی۔

”نغم“ بھی آکسفورڈ سے فارغ التحصیل ہونے والے نوجوان کی جذباتی زندگی کی انوکھی مگر دلچسپ کہانی ہے۔ جس کی پہلی شادی خاندانی رسم و رواج کے مطابق عمر رسیدہ خاتون (ثانیہ سید) سے کی جاتی ہے۔ تھوڑے عرصے بعد جب ان دونوں کی عمروں کے فرق سے جذباتی مسائل پیدا ہوتے ہیں تو جاگیردار (عثمان بیڑا) اپنے اس بیٹے کی شادی جواں سال لڑکی نغم سے کر دیتے ہیں۔ ولی یہ لڑکا دوسری بار گھر نہیں بسانا چاہتا لیکن بی بیوی بھی اس شادی سے خوش نہیں۔ نواد خان کو اب تک ہم نے چاکلیٹی ہیر کے کردار میں دیکھا تھا مگر اب کی مرتبہ وہ بے حد مختلف انداز کے کردار میں نظر آ رہے ہیں۔ سنجیدہ کردار اور فیوڈل سسٹم کے پڑھے لکھے شخص کو اپنی مٹی ماں کے علاوہ سوتیلی ماؤں کی سیاست اور چٹاقش کے ساتھ مختلف رویوں کا اظہار کرتا ہے۔ ہمسٹر، سیریل ”نغم“ کے آگے بہت چھوٹے کیڑوں کی سیریل تھی۔ احسن طالش سے ڈرامے کے ناظرین بہت سی توقعات وابستہ کئے ہوئے ہیں اب دیکھتے ہیں کہ وہ ڈرامے کو ڈریگ ہونے سے بچاتے ہیں یا نہیں۔ بہر حال ”نغم“ بہتر کاوش ہے اور اسے دیکھنا چاہئے۔

دور حاضر کا انسان حالات کے کریناک کھینچنے میں کسا جا چکا ہے، جن اذیت ناک کیفیات کے ساتھ وہ زندہ ہے اسے زندگی کا نام دینا نہایت ہی دشوار امر ہے۔ اسے موت کا نام دینا بھی سمجھ سے بالاتر ہے گویا اس وقت انسان زندگی کی بقاء اور موت سے چھٹکارے کی جنگ لڑ رہا ہے۔ زیر تبصرہ سیریل بھی اس مرکزی خیال پر مبنی ہے۔ تارنگبوت فصیح باری خان کی تحریر ہے جسے ہدایت کار مظہر معین نے تیار کیا ہے۔ ڈرامہ کیسے لکھا جاتا ہے فصیح خوب جانتے ہیں مظہر کس موضوع کو کیسے ٹریٹ کریں گے یہ ان سے بہتر کوئی نہیں جانتا۔ اس سیریل میں بھی بقاء کی جنگ کے لئے کالاعلم اختیار کرنے والے گروہ کی زندگی کو ہائی لائٹ کیا گیا ہے۔ کالاعلم کامیابی یا سکھ چین حاصل کرنے کا شارٹ کٹ سمجھنے والے گروہ کی سرگرمیاں ہلے سراط پر چلنے کے برابر ہیں۔ فصیح اور مظہر نے اپنے تخیل اور موضوع کے لئے سپلائوں کی تکنیک میں پروڈکشن تیار کی۔ بھرمانہ اور بد اخلاقی پر مشتمل زندگی گزارنے والی ان عورتوں کی جذباتی زندگی کا مظہر نامہ کراہیت دلاتا ہے یہ سچائی بھی سفاک ہے لیکن ایک سچائی جسے میڈیک کے حلقے بہت سراہ رہے ہیں اور وہ یہ ہے کہ ڈرامے کے آغاز میں چینل کی طرف سے اسے بچوں کو دیکھنے سے منع کیا گیا ہے۔ یوں بھی یہ کھانسی انداز کا کھیل ہے جس کی ٹریٹمنٹ میں ڈرامائیت کا تاثر زیادہ ہے نسبت گیمز کے۔ اس سیریل کو کوہ مری میں شوٹ کیا گیا ہے تاہم اس میں مری کے سرسبز و شاداب جنگلات اور قدرتی مناظر آپ کو ڈھونڈنے سے بھی نہیں ملیں گے اگر کچھ ملے گا تو انسانیت سوز اور کالے کروتھوں سے دین و دنیا کی بربادی کا سبق جو ہم سب کے لئے نہایت عبرت انگیز ہے۔



ہدایت کار : بلال لشاری

کاسٹ : شان، شمعون عباسی، بیٹا شفیق، علی عظمت، عاتق خان

انگریزی زبان میں بننے والی یہ پہلی پاکستانی فلم ہے جس کی سینما ٹوگرانی، پریسنگ اور ایڈیٹنگ کا معیار کہانی کے ساتھ ساتھ چلتا ہے۔ پاکستان کو اس وقت عالمی تسلط سے بڑھ کر اندرونی محاذ پر دہشت گردی کا سامنا کرنا پڑ رہا ہے۔ فلم میں مصنف حسن وقار نے دہشت گردی پھیلانے والی مافیا کو کھینچنے اور اس کے مذموم مقاصد پر دلچسپ منظر نامہ تخلیق کیا ہے۔ بلال لشاری اسٹے موٹر انداز میں فلم جیسے وسیع و عریض کیڈوس پر ایک مقصدی فلم بنالیں گے یہ شاید ہماری لاہوری فلسفہ زوں اور ہدایت کاروں نے سوچا بھی نہ ہو جو ایک زمانے میں غنڈوں، بد معاشرتوں اور گھروں و بہانوں کی کہانیوں سے آگے نہ بڑھ پائے اور علاقائی موضوعات اور دلچسپیوں میں کھو کر پوری فلمی صنعت کو زوال دے گئے۔ ایسے وقت میں جب فلم انڈسٹری کا Titanic ٹوب چکا تھا بلال لشاری نے ”وار“ جیسی فلم سے فلم بینوں کو چوکا کر رکھا دیا۔ انہوں نے دہشت گردوں اور قانون کے رکھوالوں کا ٹاکرا جج کے لاہور پولیس سینٹر اور آرمی کے لئے مخصوص تربیتی مراکز میں کر دیا۔ کمرہ ورک میں نہایت جاذبیت اور سحرانگہ نظر آتا ہے۔

انگریزی زبان میں یہ پہلی پاکستانی ایکشن فلم ہے جسے وارنر برادرز نے امریکہ اور دیگر یورپین ملکوں میں ریلیز کیا۔ اس طرح پاکستانی ہدایت کاروں اور فلسفہ زوں کی ایک نئی نسل فلم کے میدان میں پروا ڈال چکی ہے۔ یہ تبدیلی ہوا کا تازہ جھونکا بھی ہے اور نوجوان ذہنوں کی آبیاری کے لئے زرخیز پلیٹ فارم بھی کہ یہاں سے نہ صرف اداکاروں بلکہ تکنیکی عملے اور ہدایت کاروں کے ساتھ فلم کا ایک نیاز اور یہ تقبیل پاسکے گا۔ یہ فلم جب جدید خطوط پر آراستہ ایف ایم اور نیو ٹیکس سینما ڈس میں دیکھی جاتی ہے تو اور بھی دلکش و کھائی دیتی ہے۔ اب صحیح معنوں میں پاکستان فلم انڈسٹری کا Revival ہے۔

ستانوں کی حیل

عقرب



☆ سیارہ
پلوٹو

☆ علامتی نشان
پکھو

☆ موافق پتھر
اوپل

☆ لکی نمبر
9, 18, 27, 36, 45,
54, 63, 72, 81, 90

کسی کارا ز آ شکار کرنا ہو یا راز واقعی راز کچھ کر جان سے زیادہ حفاظت کرنی ہو عقرب کی افراد کو خوب آتا ہے۔ زندگی کے جس شعبے، مکتبہ فکر یا سرگرمی سے وابستہ ہوں علیت اور کامیت کا پرچار ضرور کرتے ہیں۔ کسی فرسودہ نظام، طرز فکر یا اسلوب پر سوچے بچے بغیر بھوتہ نہیں کرتے۔ دوستوں کے دوست ہوتے ہیں اور دشمنوں کی پرکھ کرنا بھی انہیں خوب آتا ہے۔

آپ کی قائدانہ صلاحیتیں رنگ لارہی ہیں اور نومبر 2013ء آپ کی پیشہ ورانہ مصروفیات میں اضافہ بھی کرے گا اور عزت و مرتبے میں اضافہ بھی۔ کوئی نیا کیریئر، نئی جائیداد، نئی چیز خریدنے کے مواقع ابھر رہے ہیں۔ نئے کیریئر میں مالی فوائد بھی حاصل ہو سکتے ہیں۔ خاندانی تقریبات اور روزمرہ کی مصروفیات بڑھ جائیں گی لہذا کمزور صحت کے لوگ توازن سے کھائیں پیئیں پرسکون رہیں۔



آپ کی مقناطیسی شخصیت لوگوں کو اپنا گرویدہ ضرور بنائے گی۔ حکام بالا اور افسران آپ سے خوش نظر آ رہے ہیں۔ یہ سب آپ کی محنت اور کام سے عشق کی وجہ سے ممکن ہوا ہے۔ نئے دوست پر خلوص ہیں یہ آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔ آپ بھی ان کے ساتھ بے لوث ہو سکتے ہیں۔ اخراجات بڑھتے ہوئے نظر آ رہے ہیں۔



آپ کوئی بھی کامیابی محنت کے بغیر کیسے حاصل کر سکیں گے بہتر ہے کہ ترقی کے مختصر راستوں کا انتخاب نہ کریں۔ ممکن ہے اس ماہ کوئی پوٹنٹی بل توقع سے بڑھ کر آ جائے یا پھر کہیں پیسہ ضائع ہو جائے اور آپ کو یہ بہت گراں گزرے۔ موڈ پر قابو پا کر ہوشمندی سے کام لیجئے۔ تھوڑا اطمینان ضروری ہے دیکھئے جہاں کہیں سرمایہ کاری کر رہی ہیں کیا وہ منصوبہ ٹھیک سے اپنے کام انجام دے رہا ہے۔



دعاں میں آپ کو کیریئر میں مصروفیت اور خوشی دے سکے گا۔ جن افراد کو ملازمت کی تلاش تھی انہیں خوش ہونا چاہئے کہ ان کے لئے راستے نظر آ رہے ہیں۔ جن افراد کے رشتے طے نہیں ہو رہے تھے وہ بھی خوش ہو جائیں گے پسندیدہ جگہ پر رشتے طے ہونے کے امکان پیدا ہو رہے ہیں۔ نئی اشکوں اور بہتر خواہشات کے ساتھ نئی نوکری یا نئے گھر میں داخل ہوں مگر بچوں اور بزرگوں کا خاص طور پر خیال رکھیں۔



کاروباری حضرات کے لئے یہ اچھا مہینہ ہے۔ نئے امکانات اور بدلتے پہلوؤں پر توجہ دیتے۔ آپ کا کام ضرور پسند کیا جائے گا کیونکہ آپ نے اپنے ہدف تک کامیابی سے پہنچنے کے لئے بڑی محنت کی ہے۔ جن لوگوں کو ابھی ملازمت نہیں مل سکی ان کے لئے اس ماہ کی 8، 20، 23 اور 24 نہایت سعادت رنجیں ہیں۔ صحت اچھی رہے گی۔



آپ کا سیلان تبدیل ہو رہا ہے۔ بہت دن تک ٹیلی آپ کی خطرناک سیلابی آب آپ ایک ساتھ مل بیٹھنے کے منصوبے کی تکمیل کر سکیں گے۔ خاندان کے قریبی رشتے داروں میں یا تو کوئی شادی ہے یا کسی کی بیرون ملک سے واپسی متوقع ہے۔ مالی مسائل کم ہوتے جا رہے ہیں۔ ابھی بھی آپ کو اخراجات پر قابو پانا ضروری ہے۔ کوئی دیرینہ الجھن دور ہو جائے گی مگر اس کے لئے لوگوں کے دل چاہنے کی کوشش کرنا ہوگی۔



دوست احباب اور عزیز واقارب آپ سے ملنا چلنا پسند کریں گے۔ دفتر میں بھی آپ کی مقبولیت بڑھے گی۔ کوئی نیا ہدف ملنے کی توقع ہے جو ممکن ہے ڈھیروں خوشیاں بھی عطا کرے اور مالی منفعت کا باعث بھی ہو۔ غصہ و افراد اپنے موڈ میں بہتری پائیں گے۔ ایسے لوگ جن کے رشتے طے نہیں ہوئے اچھی امیدیں وابستہ کر سکتے ہیں۔



نئی ملازمت ملنے کے امکان ظاہر ہو رہے ہیں۔ کچھ لوگ روٹھے ہوئے ہیں انہیں منانے کے لئے تھوڑا بہت اہتمام کرنا پڑے گا۔ نئے گھر، نئی گاڑی اور نئی ملازمت کی توقع آپ کو بھی ہے لیکن تھوڑا سا عرصہ آزمائش کا بھی ہے اس پر نظر دوڑائیے۔ موڈ خوشگوار کیجئے۔ پھولیوں اور چھوٹے پردوں کے کھانے کا خاص خیال رکھئے۔ اب یہ سب آپ سے توقع رکھے ہوئے ہیں۔



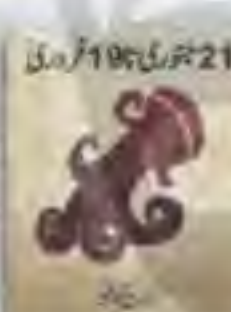
دل چاہتا ہے کہ کاروبار کو وسعت دیں مگر عقل کیا کہتی ہے؟ میانہ روی اختیار کر کے دوستوں کے فیصلوں کو بغور سنیں پھر قدم اٹھائیں۔ جائیداد فروخت ہونے کے امکانات روشن ہوئے ہیں۔ یہ مہینہ صحت کی خرابی کی نشاندہی بھی کر رہا ہے۔ بہتر ہے کہ آپ اپنا مکمل طبی معائنہ کروالیں۔ عزیز واقارب آپ کو دعوتوں میں مدعو کر رہے ہیں خیال رہے کہ بحث و تکرار نہ ہونے پائے۔



اہل خانہ کی صحت پر دھیان دینا پڑے گا۔ جنہیں بیماریاں اور عارضے آپ سے ہشیہ ور کئے کی عادت ہے۔ کوئی نیا کام بغیر صدقہ خیرات دینے شروع نہ کیجئے۔ کوئی دوست کہیں سانگ بیٹا کر سکا ہے۔ رومانوی زندگی بہتر ہے۔ ازدواجی زندگی میں کوئی الجھن وقتی طور پر پریشان کر سکتی ہے۔ مشکل کو کوئی پیلا یا زور رنگ کا پھل صدقہ کریں۔ قریبی شہر کے سفر کا بھی امکان نظر آ رہا ہے۔



اپنے کھانے پینے کی عادت پر غور کیجئے۔ آپ کا وزن خطرناک حد تک بڑھ سکتا ہے۔ بلڈ پریشر بھی ضرور چیک کرواتے رہا کریں۔ آپ مالی امور میں دوستوں اور عزیز واقارب پر بھروسہ کم کرتے ہیں۔ مجموعی طور پر یہ اچھی عادت ہے لیکن اس کے ساتھ ہی ساتھ کچھ مخلص افراد کے ساتھ بدگالی بھی کر جاتے ہیں۔ اس عادت کو چھوڑ دیں۔ تعلیمی اور کاروباری شعبوں کے افراد کو بھی کامیابی ملنے کی توقع ہے۔



آپ کو اپنے کیریئر کی بہت اچھی خوشخبری ملنے کا امکان ہے۔ مالی تعاون اور ترقی کے امکانات روشن ہیں۔ بزرگوں اور ساتھیوں کے فیصلے آپ کے حق میں نہایت سہجہ ہیں گے۔ دفتر کی کام کی وجہ سے جہاں ملک کا سفر ممکن ہے۔ یہ مہینہ بے پناہ مصروفیات لے کر آ رہا ہے۔ فلوؤں اور تقریبات جیسی سرگرمیاں مرونی پر ہوں گی۔ پرانے رشتے استوار کرنے اور نئے لوگوں سے تعلقات استوار کرنے میں مدد ملے گی۔

